

рассматриваются не как суждения, а как ощущения. Различные занятия, с точки зрения Долана, различаются в субъективном ощущении их наполненности смыслом — например, работа волонтера связана с ощущением смысла, которого нет у человека, бесцельно сидящего с пультом у телевизора. Для Долана и смысл, и удовольствие являются основными элементами счастья. Это смелое и оригинальное утверждение.

На вопрос «Из чего состоит счастье?» нельзя ответить путем простого перечисления фактов, связанных с явлением счастья. Речь идет о правильном использовании слова: когда люди говорят о «счастье» — что они под этим подразумевают? Ни один ответ не может быть полностью удовлетворительным, потому что при употреблении этого слова люди подразумевают совершенно разные вещи. И я считаю, что на фоне несовершенных определений такого понятия, как «счастье», теория Долана о соединении смысла с удовольствием явно выделяется, даже вырывается вперед. Именно такую жизнь я бы пожелал своим внукам: богатую действиями, которые, с одной стороны, доставляют удовольствие, а с другой — полны смысла.

Долан — неисправимый оптимист, который преодолел много препятствий, прежде чем стать всемирно признанным экспертом по феномену благополучия. Каждая страница этой книги пропитана авторским оптимизмом, направленным именно на вас, дорогие читатели. Пол верит, что вы сможете наполнить свою жизнь и удовольствиями, и смыслом и осознанно подойдете к формированию окружающей вас среды и к выбору тех аспектов своей жизни, которые заслуживают вашего особого внимания. Он дает хороший совет — как принимать правильные решения и как им следовать. А остальное, говорит Долан, зависит только от вас самих.

Даниэль Канеман

Обращение к читателю

Прежде всего, я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы купили мою книгу. Я очень этому рад, и надеюсь, что она поможет вам стать счастливыми. Как профессионал и как обычный человек, я интересуюсь феноменом счастья и различными аспектами поведения, и мне удастся глубоко проникать в эти сферы. Прежде чем написать целую книгу о счастье, я придумал вопросы, которые теперь используются в Великобритании при проведении масштабных исследований счастья, а был советником британского правительства по разработке эффективных методов изменения поведения. Меня все чаще приглашают в благотворительные учреждения, многонациональные компании и государственные структуры с консультациями на тему о том, как «вызвать» счастье и как влиять на поведение человека.

Профессионально феноменом счастья я увлекся совершенно случайно. Десять лет я занимался научным исследованием, связанным с измерением и оценкой преимуществ расходования средств на медицинские услуги. Эта работа получила в 2002 г. награду Филипа Леверхалма за вклад в здравоохранение, что дало мне возможность сделать паузу в чтении лекций в Шеффилдском университете и посетить несколько научных конференций. Одна такая конференция по экономике счастья, проведенная в Милане в марте 2003-го, неожиданно оказалась наиболее значимым событием в моей научной деятельности. Как-то на обеде я присел рядом с человеком по имени Даниэль (Дэнни) Канеман. Я, конечно, и раньше знал, кто это такой. Дэнни — психолог, получивший Нобелевскую премию по экономике в 2002 г. Впоследствии он написал великолепную книгу «Думай медленно... Решай быстро», раскрывающую особенности человеческого поведения и психологии принятия решений. Дэнни оказался

очень обаятельным человеком, к тому же проявил неподдельный интерес к моей работе. Через пару минут после начала нашей беседы он вдруг заявил: «А почему бы вам не приехать в Принстон [в то время он там работал]? Мы могли бы поспособствовать». Задумавшись всего на долю секунды, я ответил: «Хорошо, я согласен». Кроме того, что Дэнни один из лучших людей, которых я когда-либо знал, он еще и мой интеллектуальный герой. По сути, та конференция полностью изменила мою жизнь, ведь на ней я познакомился еще и с Ричардом Лейардом, всемирно известным исследователем феномена счастья и автором книги «Счастье: уроки новой науки». Благодаря Ричарду в 2010 г. я оказался в Лондонской школе экономики.

С тех пор как я встретил Дэнни и Ричарда, я занимался исследованием счастья и причин, его вызывающих. Иногда такая работа включала в себя анализ уже имеющихся данных, иногда я был вынужден собирать свои собственные. Естественно, потребовались эксперименты — проводимые как в лабораторных условиях, так и в реальной жизни. Гигантская часть из того, что вы чувствуете, определяется вашими действиями, а ваши действия очень сильно мотивированы вашим представлением о том, как они повлияют на ваше счастье. Ощущение счастья — это та обратная связь, которая возникает в ходе ваших действий. Как вы могли заметить, это циклический процесс.

Исследований, посвященных одновременно и счастью и поведению, довольно мало. Одна из главных целей моей книги состоит в том, чтобы выявить связи между этими двумя областями и, используя новейшие разработки для исследования счастья и поведения, непосредственно обратиться к вопросам: чего вы хотите (больше счастья) и как вам этого добиться (изменить поведение)? В свое время я получил экономическое образование, но сейчас преподаю поведенческие науки, так что у меня больше общего с психологами, чем с экономистами. В своем исследовании, а теперь еще и в этой книге я стремлюсь соединить основные достижения двух наук: из экономики я беру точный и тщательный учет издержек и выгод, из психологии — призна-

ние учеными того факта, что наше поведение сильно зависит от ситуации, в которой мы оказываемся.

Мой личный жизненный опыт также лег в основу книги. Отец занимался ручным трудом, не требовавшим высокой квалификации, а мать работала в конторе, стремясь пополнить семейный бюджет. Я вырос в социальном жилье и ходил в государственную школу. Денег в семье не хватало, но не настолько, чтобы мы все время были этим озабочены. Мы не путешествовали на каникулах, но мои родители всегда следили за тем, чтобы дети были накормлены и хорошо одеты. У меня много приятелей — и тех, кто не закончил университет, и таких, кто обзавелся хорошими связями и привилегиями. Поэтому я продолжаю обогащаться опытом, которого не имеют многие из авторов, пишущих о человеческом поведении и счастье. Хорошее понимание научных теорий и исследований, конечно, имеет большое значение, но также важно знать и о трудностях и причудливых способах их преодоления в жизни людей из различных социальных слоев.

Поскольку вам наверняка хорошо известно, что управление человеческими ожиданиями — весьма важный навык, я не стану обещать, что изменю вашу жизнь, но надеюсь, что помогу получить представление о том, как вы сами сможете изменить свое поведение. Наука о поведении учит нас: то, *что* нам говорят, не так важно, как то, *кто* нам это говорит. К одному человеку вы бы прислушались, а к другому — нет. Люди, которые хотят поделиться своими идеями, должны в идеале иметь три качества: им можно доверять, они знатоки своего дела и они такие же, как вы. Могу сказать, что благодаря научному и жизненному опыту я обладаю всеми этими свойствами. В этом вы сможете убедиться, прочитав мою книгу.

Пол Долан

Глава 2

Что мы знаем о счастье?

По причинам, на которые мы ссылались еще во введении и которые еще более прояснятся в следующей главе, в идеале мне хотелось бы узнать, *на что именно вы обращаете внимание* в данный момент и как связываете это с тем, насколько счастливым вы себя ощущаете. Спросить «Чему вы сейчас уделяете внимание?» как-то неловко, и поэтому в большинстве попыток измерить счастье на протяжении длительного времени используется вопрос «Чем вы сейчас занимаетесь?». Выводы, сделанные на основе того, какие действия указываются в ответах на этот вопрос, предполагают, что ваше счастье проистекает именно из данных действий (например, работа или просмотр телевизора), тогда как на самом деле вы могли думать о целом ряде других вещей, пока «слушаете» своего босса или «смотрите» «X-фактор». Однако в среднем и судя по достаточному числу примеров, измерение счастья на основе совершаемых действий, по всей видимости, даст нам достаточно надежное представление о том, на что в целом обращено наше внимание.

Я должен также предостеречь вас в отношении толкования получаемых данных о счастье. Наше понимание *корреляции* между счастьем и целым набором факторов сильно продвинулось вперед за истекшие десятилетия, но пока что мы еще

не знаем всего, чего хотели бы знать о той степени, в которой эти факторы действительно *вызывают* счастье. Существует два главных препятствия, которые мешают нам совершить прыжок от корреляции до причинно-следственных связей: эффект выбора и обратная причинная связь. Возьмем для примера волонтерство. Возможно, что те, кто выбирает стезю волонтерства, — это, скорее всего, такие люди, которые тем самым извлекают для себя какую-то пользу, что означает, что мы не можем распространить эффекты счастья от волонтерской деятельности на более широкие слои населения. Кроме того, более счастливые люди могут с большей вероятностью соглашаться на волонтерскую деятельность, и, таким образом, любая корреляция будет отчасти основываться и на обратной причинной связи между счастьем и волонтерством. Определить, что было сначала — яйцо или курица, довольно сложно, когда речь идет о счастье.

Учитывая все вышесказанное, вполне вероятно, что любые оценки счастья, приносимого той или иной деятельностью, в конечном счете будут определяться вашим вниманием к этой деятельности, даже если начальным стимулом для нее до некоторой степени стало некое первоначальное счастье. Вы можете пребывать в отличном или, наоборот, ужасном настроении и решиться на кое-какие работы по хозяйству, но в конечном итоге уборка повлияет на ваше самочувствие. И в любом случае мы можем еще многому научиться у тех счастливых людей, которые нас окружают.

Выборка переживаний

Что же в таком случае говорят нам эмпирические данные об ощущениях удовольствия и смысла в нашей жизни? В рамках некоторых исследований на мобильные телефоны участников в течение дня в случайном порядке отправлялись SMS-напоминания о том, чтобы те сообщили о своих ощущениях. Подобные исследования весьма навязчивы, и большинство людей попро-

сту не услышат звуковой сигнал на своем мобильном телефоне, если они сильно возбуждены или чем-то заняты. Кроме того, вопрос о том, насколько вы счастливы в данный момент, может сильно повлиять на ответ [1]. Подобные исследования с выборкой переживаний могут оказаться довольно дорогостоящими и отнимут много времени. В результате в них обычно вовлекают участников, которые удобны самим исследователям (например, студенты или пользователи iPhone) и которые, по сути, не представляют население в целом. Таким образом, возможность переносить данные опросов на другие группы людей весьма сомнительна. А важнее всего то, что эти опросы, вполне укладываемые в рамки большинства исследований о счастье, очень редко рассматривают такой аспект, как смысл.

Один день: исследование в Германии

Наиболее серьезная попытка учитывать продолжительность ощущений в течение дня, наряду с их типом и интенсивностью, связана с применением так называемого метода реконструкции дня (DRM), который был разработан Даниэлем Канеманом и рядом его коллег. Участников исследования просят разбить предыдущий день на ряд эпизодов (дорога на работу и с работы, обед, просмотр телевизора и т. д.), а затем оценить, как они чувствовали себя во время этих эпизодов (радость, печаль, беспокойство и пр.) [2].

DRM — огромный шаг вперед в измерении счастья, потому что он не столь агрессивен, как выборка переживаний, и может учитывать время, потраченное участником на различные действия. Но он упускает из виду ощущение смысла. Поэтому в 2006 г. я провел собственное исследование по типу DRM, в котором спрашивал не только о том, сколько удовольствия доставляло участнику то или иное дело, но еще и о том, насколько значимым и важным это занятие ему казалось [3]. Как и в оригинальном методе DRM, полученное удовольствие оце-

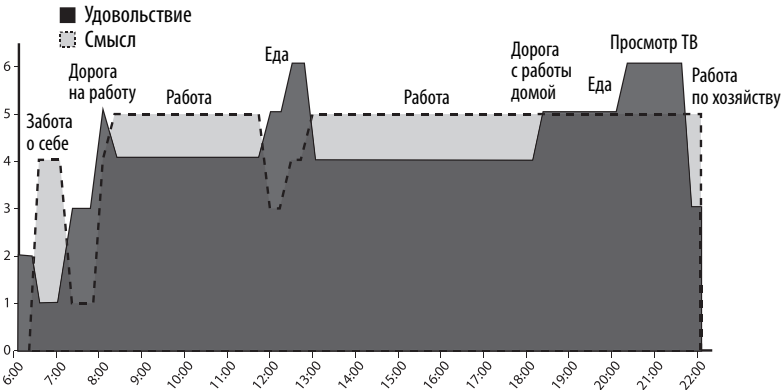
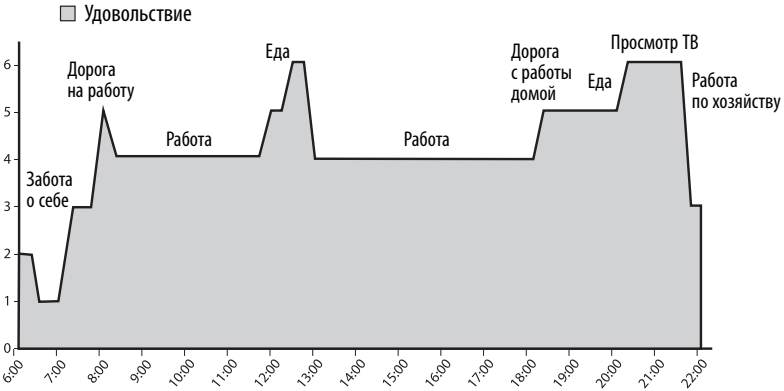
нивалось на основе ответов на вопрос, насколько сильно участники испытывали во время каждого эпизода такие эмоции, как: счастье, нервозность/взволнованность, грусть/подавленность, удовлетворение/расслабленность, разочарование, нетерпение. Чтобы оценить ощущение смысла, были добавлены три прилагательных: сосредоточенный, поглощенный, компетентный/способный, а также три утверждения — «Я чувствую, что действия в этом эпизоде были...»: а) стоящими и значимыми; б) полезны для других людей; в) помогли мне достичь важных целей. Для ответов на все вопросы использовалась шкала от 0 (нисколько) до 6 (очень сильно).

Чтобы ощутить себя участником подобного эмпирического исследования, представим его несколько упрощенный вариант. Вспомните один из эпизодов вчерашнего утра и используйте его, чтобы ответить на вопросы, приведенные в таблице, описав, что вы делали, кто находился рядом, и оценив (по шкале от 0 до 6) сколько всего удовольствия и смысла принесло вам это занятие. Аналогичным образом разберите один из вечерних эпизодов.

Эпизод	Что вы делали?	Кто с вами был?	Удовольствие (0–6)	Смысл (0–6)
Вчерашнее утро				
Вчерашний вечер				

Я работал над этим проектом вместе с Мэтом Уайтом, который в то время проживал в Германии. Исследование проводилось через сайт одного из немецких университетов. Из 625 участников в возрасте от 16 до 80 лет (средний возраст — 36 лет) 61% составляли женщины. Размещенные ниже графики иллюстрируют день в жизни одного из наших немецких участников. Это женщина, ей 38 лет; у нее есть муж, домашнее животное и нет детей; семейный доход составляет от €80 000 до €100 000.

Из первого графика, на котором показаны только уровни удовольствия, видно, что женщина наиболее счастлива во время обеденного перерыва и просмотра телевизора. Судя по второму



графику, где представлены ощущения удовольствия и смысла, наблюдается меньше различий между ее ощущением счастья на работе и во время просмотра телевизора, а обеденный перерыв теперь тоже не настолько хорош, как раньше, потому что для нее это занятие менее осмысленное, чем большинство других.

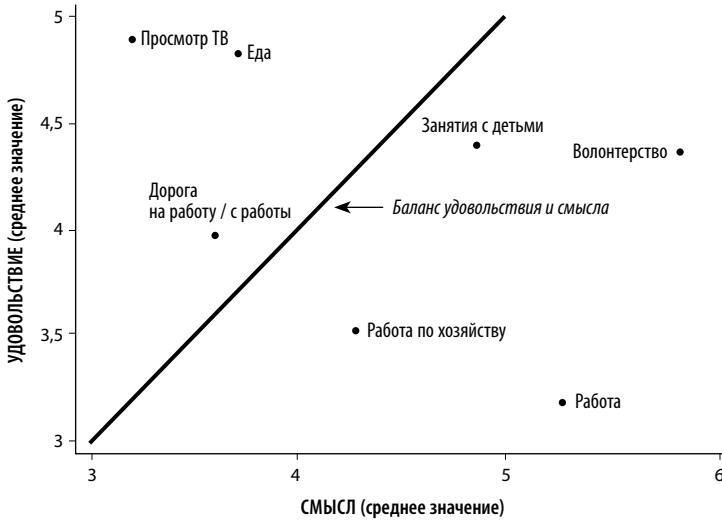
Затем мы изучили оценки удовольствия и смысла для всех основных действий каждого из участников исследования. Ежедневно участники тратили в среднем около семи часов на сон, три с половиной часа на работу (только половина группы работала по определенному графику), два с половиной часа на просмотр телепередач, два часа на занятия с детьми, два часа на питание,

час на работу по хозяйству, полчаса на дорогу на работу и десять минут на волонтерство (добровольно поработать согласилось всего 5% общего числа участников). Оставшиеся приблизительно пять часов были потрачены на другие действия: молитвы, секс, спортивные игры и шопинг.

У каждой деятельности есть собственное сочетание удовольствия и смысла. Приведенный ниже график суммирует средние оценки. Действия становятся более радостными, когда мы движемся от основания к вершине графика, и наполненными большим смыслом, когда мы движемся слева направо. Если бы все действия содержали в себе одно и то же количество удовольствия и смысла, то они разместились бы строго по диагонали. Поэтому если они располагаются слева от диагональной линии, то, значит, содержат больше удовольствия, чем смысла, а если располагаются справа, — значит, содержат больше смысла, чем удовольствия. Поэтому просмотр телевизора, прием пищи и поездки на работу или с работы являются занятиями более радостными, нежели осмысленными, а волонтерство, работа, время, проведенное с детьми, и домашние дела — скорее осмысленными, чем радостными. Наибольшее удовольствие доставляет просмотр телевизора, и это же занятие одновременно наименее осмысленное из всех; а работа — вторая по содержательности деятельность (после волонтерства) и к тому же наименее радостная. Просмотр телевизора и работа отнимают много времени, поэтому люди обычно достигают своего рода баланса удовольствия и смысла.

Мой главный довод здесь, тем не менее, состоит в том, что если бы мы оценивали действия по доставляемому ими удовольствию, а затем по их смыслу и значимости, то получили бы совершенно разные оценки.

Таким образом, мы сделали бы разные выводы о том, что приносит людям счастье. Лишь рассматривая ощущения удовольствия и смысла неотрывно друг от друга, мы действительно сможем увидеть и понять, насколько счастливы благодаря этим факторам.

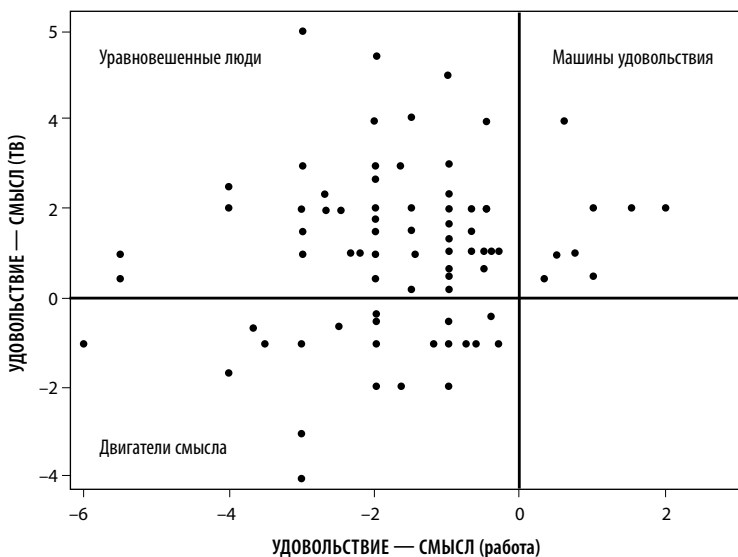


Давайте сейчас подробнее остановимся на работе и просмотре телевизора. Приблизительно 20% участников немецкого исследования в конкретный день и смотрели телевизор, и работали. Таким образом, мы можем рассмотреть относительное удовольствие и смысл, которые они почерпнули от каждого из этих действий. Это позволит нам оценить количество «машин удовольствия» и «двигателей смысла» в группе испытуемых. Начнем с вычитания оценки смысла из оценки удовольствия — и так для каждого человека и каждого занятия. Если число положительное, то, значит, человек получает больше удовольствия, чем смысла от своих действий. А если число отрицательное, он получает больше смысла, чем удовольствия. При этом ноль означает равное количество и того и другого.

Полученные результаты сведены в график. В целом мы ожидали бы, что большинство людей получит от своей работы больше смысла, а от телевидения — больше удовольствия. Это люди, обозначенные точками в верхнем левом квадранте графика, и они условно отмечены как «уравновешенные». В этот сектор попало приблизительно 60% всех участников. Те, кто получает

больше удовольствия, чем смысла, и от работы, и от телевидения, расположены в правом верхнем секторе графика, и они обозначены как «машины удовольствия». Такие составляют приблизительно 10% от общего количества. Те, кто приобретает для себя больше смысла, чем удовольствия от обоих занятий, находятся в нижнем левом секторе, и они обозначены как «двигатели смысла»; их приблизительно 30% от общего количества. Никто не получил больше удовольствия, чем смысла, от работы и больше смысла, чем удовольствия, от просмотра телевизора. Таким образом, из проведенного анализа видно, что у большинства участников исследования создается некоторый баланс удовольствия и смысла в результате двух действий, на которые многие из нас тратят значительное количество времени в своей жизни.

Один феномен, который явно обнаруживается в данном исследовании, — это эффект совместного времяпрепровождения с людьми, похожими на нас. Из приведенных здесь, а также других данных видно, что пребывание в кругу других людей способствует формированию позитивных чувств даже на рабо-



те [4]. Компания особенно доставляет удовольствие во время большинства приятных занятий — приема пищи и просмотра телевизора. А вот наибольший смысл нахождение с другими людьми придает во время поездок на работу или с работы и при выполнении домашних дел.

Вообще, мужчины испытывают за день больше удовольствия, но женщины испытывают больше счастья в целом, если им очевиден смысл. Менее счастливы с точки зрения удовольствия те, кто заботится о больных или пожилых членах семьи (по сравнению с теми, кто этого не делает); те, кто зарабатывает от €60 000 до €80 000 в год (по сравнению с теми, кто имеет другие доходы), а также семейные (по сравнению с одинокими), — но все они испытывают больше счастья тогда, когда к удовольствию добавляется смысл.

Еще один день: исследование в США

Американский опрос об использовании времени (ATUS) представляет собой еще одну, более масштабную попытку измерить счастье, связанное с теми или иными занятиями. Данное исследование проводилось на протяжении более чем десяти лет и позволяет аналитикам оценить количество времени, которое люди тратят на работу, а также на деятельность за рамками их профессиональной жизни: на безвозмездную работу по хозяйству, волонтерство и уход за детьми. Эти показатели, как правило, отсутствуют в традиционных оценках производительности в национальных масштабах, но, по сути, должны учитываться.

В 2010 г. в рамках ATUS было опрошено 13 000 человек. Они рассказали об ощущениях удовольствия и смысла, которые они испытали во время определенных действий начиная с предыдущего дня. Средний возраст интервьюируемых составлял 47 лет, причем самому юному участнику было 15, а самому пожилому — 85, 60% участников были женщины. Каждого попросили вести дневник, куда нужно было записывать все действия

в течение случайно выбранного дня. Затем на следующий день им звонил интервьюер, чтобы задать ряд вопросов о действиях, зафиксированных в этих дневниках.

Например, один из вопросов звучал так: «Определите по условной шкале от 0 до 6 (где 0 означает, что вы ни капельки не счастливы, а 6 — очень счастливы), насколько счастливым вы чувствовали себя в это время?» Другой вопрос был такой: «Определите по условной шкале от 0 до 6, насколько наполненным смыслом для вас было то, чем вы занимались? 0 означает, что занятие не имело для вас никакого смысла, а 6 — что оно было для вас очень важным». Первый вопрос, конечно же, представляет мою категорию ощущений «удовольствия», а второй относится к смыслу. Учитывая эти различия, мы с Лорой Кудрной провели анализ ATUS-исследования.

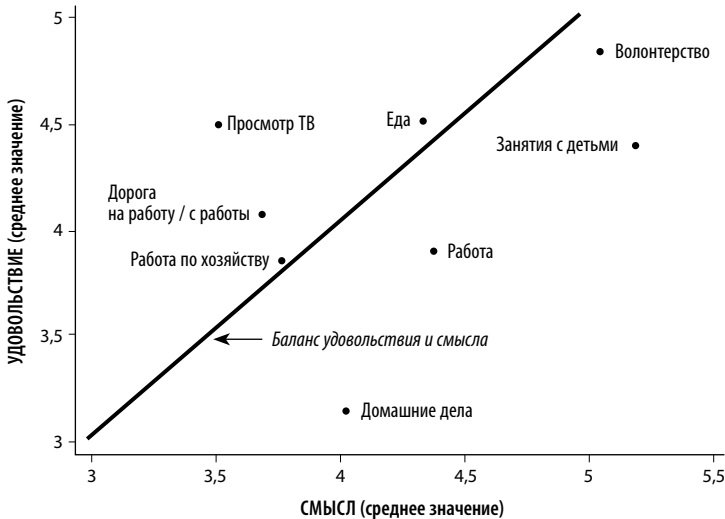
Каждый день все участники опроса тратили в среднем около восьми с половиной часов на сон, три часа — на работу (опять же, в тот день работали всего 60% участников), два с половиной часа — на просмотр телевизора, один час — на работу по хозяйству, один час — на прием пищи, один час — на занятия с детьми, полчаса — на дорогу на работу и обратно, десять минут — на волонтерскую деятельность и еще десять минут на домашние дела. Оставшиеся приблизительно шесть часов тратились на компьютер, чтение, спорт, религию, шопинг, домашних питомцев, разговоры по телефону, общение и т. п.

Количество времени, потраченное на различные действия, различается от группы к группе. Мужчины работают примерно на час дольше женщин и еще на час больше проводят перед экраном телевизора; женщины приблизительно на час больше, чем мужчины, тратят на работу по хозяйству. Эти гендерные различия соответствуют типичной схеме распределения домашней работы, которая приводится в обзорах по использованию времени [5]. Семейные люди работают приблизительно на 45 минут больше, чем одинокие, овдовевшие или разведенные; несемейные приблизительно на полчаса больше спят. Существуют также возрастные различия в использовании времени. Среднее

количество времени, которое люди тратят на работу, примерно одно и то же и составляет до четырех часов в день у людей трудоспособного возраста, затем оно уменьшается приблизительно до одного часа в возрасте после 60 и 70 лет. Количество времени, уделяемое работе по хозяйству, увеличивается с возрастом, но трудно сказать, обусловлен ли этот эффект поколенческими различиями или возрастными переменами [6]. Время, которое тратится на просмотр телевизора, также увеличивается с возрастом: приблизительно с двух часов в день для людей в возрасте от 20 до 30 лет почти до четырех часов в день для людей старше 50.

Затем мы рассмотрели средние показатели ощущений удовольствия и смысла для каждого из основных действий, описанных выше. Очевидно, что у каждой деятельности существует свое собственное сочетание удовольствия и смысла. На приведенном ниже графике суммируются средние оценки ощущений удовольствия и смысла в данных опроса ATUS, и вы увидите, что результаты во многом сходны с результатами немецкого исследования DRM. Так, снова оказалось, что просмотр телевизора, прием пищи и дорога на работу и с работы содержат в себе относительно больше удовольствия, чем смысла, а время, проведенное с детьми, волонтерство и домашние дела — занятия, наполненные в большей степени смыслом, чем удовольствиями. Выполнение работы по хозяйству приносит примерно равные ощущения удовольствия и смысла, тогда как участники немецких исследований находили в этом занятии больше смысла, чем удовольствия. И опять: если бы мы оценивали действия сначала по связанному с ними удовольствию, а потом по смыслу, то сделали бы различные выводы о том, что приносит людям счастье. Поэтому необходимо всегда учитывать оба фактора.

Из приведенных данных также видно, что люди в целом испытывают больше удовольствия и смысла от своих действий, когда они совершают их вместе с другими людьми. Результаты ATUS-опроса показывают, что взаимодействие с другими людьми добавляет еще 0,4 пункта на шкале удовольствия и приблизительно 0,6 — на шкале смысла. Приведенная ниже таблица



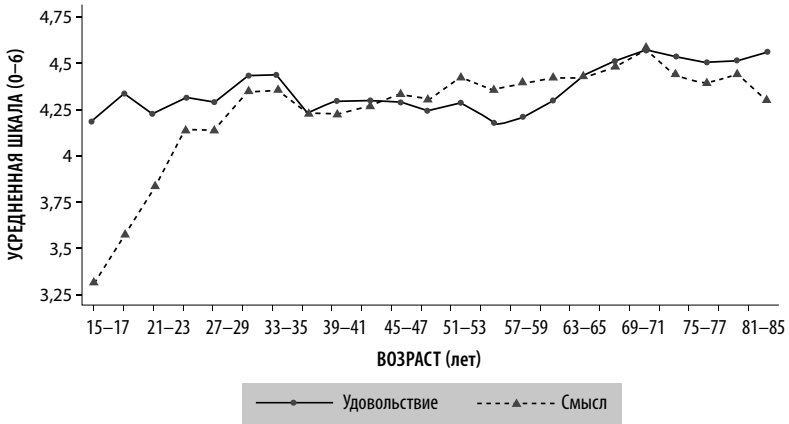
показывает, насколько сильнее мы наслаждаемся большинством своих действий, когда совершаем их с другими людьми. Однако есть несколько исключений — в тех случаях, когда совместная деятельность не добавляет нам счастья. Например, дорога на работу, по-видимому, является менее радостной, когда совершается в компании: возможно, полный контроль над радио и отсутствие спутника в машине усиливает удовольствие от поездки. Выполнение домашних дел приносит намного меньше ощущения смысла, когда есть компаньоны, — что вполне понятно, если одиночество дает возможность сделать больше. При просмотре нижеприведенной таблицы мы должны очень чутко реагировать на проблему «курицы и яйца»; т. е., пребывая в том или ином настроении, люди могут испытывать желание побыть в одиночестве.

Затем мы выяснили, какие типы людей приносят нам больше удовольствия и смысла во время нашей повседневной деятельности. Так, занятия с детьми становятся более осмысленными, когда в них участвуют родственники. Волонтерство становится и более осмысленным, и более радостным, когда в него вовле-

Занятие	Разница при взаимодействии с другим человеком	
	Удовольствие	Смысл
Волонтерство	+0,67	+1,49
Еда	+0,06	0,00
Работа по хозяйству	+0,02	+0,53
Работа	-0,05	+0,06
Поездка на работу и обратно	-0,13	+0,50
Просмотр ТВ	+0,22	+0,12
Домашние дела	+0,02	-1,55

чен еще кто-нибудь. Прием пищи доставляет больше радости в компании с родственниками, а дорога на работу — более осмысленной, если вы едете вместе с сослуживцами. Работа по хозяйству более наполнена смыслом, когда выполняется вместе с детьми. Работа доставляет больше удовольствия, если выполняется вместе с родными и друзьями. Просмотр телевизора приносит больше удовольствия и смысла в компании чужих детей. Выполнение домашних дел становится намного менее осмысленным делом, если вам помогают родные братья или сестры. Прошу прощения за весьма длинный список фактов, но я надеюсь, вы согласитесь, что приведенные результаты интуитивно понятны и потому добавляют нам доверия к этим данным. Они также позволяют рассмотреть ряд интересных различий в оценках разных групп. Следующий график иллюстрирует, что существуют маленькие различия в удовольствии или смысле в зависимости от возраста, а также то, что оценки смысла у молодых людей в возрасте от 15 до 23 лет значительно ниже, чем оценки смысла у других возрастных групп, — и при этом они значительно ниже, чем оценки удовольствия. Если бы мы рассматривали одно лишь удовольствие, то пришли бы к выводу, что возраст не влияет на эти данные. Однако при анализе смысла все кардинально меняется.

Когда мы рассматриваем различия между людьми через совершаемые ими действия, наблюдается немало интересного.



Мужчины испытывают больше удовольствия от времени, проведенного с детьми, чем женщины, но при этом женщины ощущают больше смысла. Возможно, потому, что мужчины в целом проводят меньше времени с детьми, это занятие доставляет им больше радости, в то время как для женщин оно в большей степени наполнено смыслом. По мере роста доходов люди ощущают меньше смысла от работы по хозяйству. Если работа по дому все чаще выполняется в спешке, то это вполне соответствует выводам исследования, которое мы с вами обсудим позже и в котором показано, что более состоятельный человек испытывает гораздо больший временной «прессинг» [7].

Замечательно, что теперь у нас есть данные по удовольствию и смыслу, которые мы ощущаем от различных действий, а также понимаем важность различий между этими двумя факторами. Добавляя смысла в эту комбинацию, мы можем показать, что работа приносит счастье теми способами, которые остались бы незамеченными, если бы мы рассматривали только удовольствие. Мы можем также показать, что в целом более счастливы, когда взаимодействуем с другими людьми, и снова различие между удовольствием и смыслом создает здесь определенный нюанс (например, совместная поездка на работу с другими людьми добавляет ощущение смысла, но не удовольствия).

Другие данные опросов о счастье

Оценки

Когда речь идет об измерении счастья, намного дешевле и проще задавать оценочные вопросы высокого уровня, чем интересоваться конкретными чувствами и действиями. Хотя я и высказал свои опасения по поводу таких вопросов, «моментальные снимки» счастья все же лучше, чем полное отсутствие данных, и на этот счет у нас больше информации, чем о любых других критериях для измерения. В результате часть ответов, на которые я ссылаюсь в последующих главах, связаны с удовлетворенностью жизнью, и поэтому некоторые из этих показаний о счастье стоит хотя бы кратко рассмотреть.

Представьте, что вы — участник одного из опросов. Используя шкалу от 0 (нисколько) до 10 (полностью), опишите, насколько вы сейчас удовлетворены своей жизнью?

На _____ из 10.

По-видимому, лучшие международные данные по удовлетворенности жизнью получены в двух исследованиях, проведенных в Великобритании и Германии. На протяжении 20 лет с определенной регулярностью проводился опрос примерно 10 000 человек. Помимо прочего, их спрашивали об удовлетворенности своей жизнью. Такие сведения называют данными длительного наблюдения (лонгитудинальными), потому что мы проводим многократные опросы одних и тех же лиц в течение долгого времени. Экономисты вроде меня вообще предпочитают именно лонгитудинальные данные, потому что они позволяют нам понять, как счастье каждого человека меняется в результате хороших или плохих событий жизни. Несколько лет назад я привел всесторонний обзор литературы на данную тему вместе с Тессой Писгуд и Мэтом Уайтом. Мы отбирали материалы, в которых рассматривались переменные, связанные с сообщениями об

удовлетворенности жизнью, и обращали пристальное внимание на большие лонгитудинальные наборы данных — как в вышеупомянутых исследованиях в Великобритании и Германии.

Мы пришли к заключению, что оценки удовлетворенности жизнью выше у тех людей, которые:

- а) более состоятельны (особенно по сравнению с теми, кто в иных отношениях похож на них);
- б) либо молоды, либо уже состарились (возраст от 40 до 60 лет — не тот период, когда человек удовлетворен своей жизнью);
- в) более здоровы;
- г) имеют много социальных контактов;
- д) женаты/замужем (или по крайней мере состоят в гражданском браке);
- е) более образованны (наличие степени приветствуется, но для максимизации своей удовлетворенности жизнью докторскую степень лучше пока не иметь);
- ж) религиозны (конкретная религия значения не имеет);
- з) имеют работу;
- и) живут недалеко от места работы [8].

С момента начала нашего опроса к некоторым эффектам добавились кое-какие детали. Деньги, по-видимому, имеют большое значение, когда вы бедны, но воздействие на удовлетворенность жизнью каждого дополнительного доллара снижается — хотя и никогда не падает до нуля, в отличие, например, от воздействия на наше настроение [9]. Тем не менее мы должны здесь вести себя осмотрительнее, потому что доход не только непосредственно влияет на удовлетворенность жизнью, но также косвенно затрагивает счастье через воздействие на другие факторы, которые на удовлетворенность жизнью влияют. В целом более состоятельные люди, скорее всего, будут с большей вероятностью иметь больше друзей, вступать в браки, обладать более крепким здоровьем и т. д. То есть у них будет все то, что

в итоге повышает удовлетворенность жизнью. Поэтому вместо того чтобы изолировать эффект дохода, что обычно склонны делать экономисты, мы должны распределить его воздействие через другие аспекты удовлетворенности жизнью. Когда произойдет подобное распределение, воздействие дохода на удовлетворенность жизнью окажется намного больше, чем то, что ранее описано в литературе, потому что здесь мы учитываем и косвенные воздействия, и прямое влияние более внушительного банковского счета [10].

Предполагалось, что U-образное соотношение между удовлетворенностью жизнью и возрастом (когда уровень счастья минимален в среднем возрасте) складывается из-за ожиданий: по мере того как молодые люди становятся старше, они ожидают получить большее удовлетворение от жизни, чем на данный момент, но после 50 они ожидают меньшего удовлетворения от жизни, чем на самом деле получают [11]. Наличие детей задерживает начало нисходящего движения по U-кривой на два десятилетия, но это происходит прежде всего из-за различий в доходах и образовании людей с детьми, с одной стороны, и бездетных — с другой, а не из-за детей самих по себе [11]. Могло бы показаться, что удовлетворенность жизнью снова пойдет на спад, как только вы перешагнете 75-летний рубеж [13]. Некоторые данные указывают на следующее: те, кто утверждает, что находится на пике удовлетворенности жизнью (т. е. на нашей условной шкале они ставят 10 баллов из 10), по-видимому, окажутся старше (а также менее состоятельными, менее здоровыми и менее образованными), чем те, кто ставит оценку 9 из 10 [14]. Подобные открытия могут лишь привести к уточняющему вопросу о том, к чему все-таки сводится понятие «удовлетворенность».

Контекст, по-видимому, тоже имеет значение. Вот наглядный пример. При анализе информации, поступившей из 43 европейских и англосаксонских стран, оказалось, что личная религиозность связана с более высокой удовлетворенностью жизнью в странах, где средний уровень религиозности также выше.

Таким образом, религиозные «плюсы» счастья проистекают в значительной степени в силу того, что человек является частью большой группы [15].

На наши оценки удовлетворенности жизнью также оказывают влияние и «внутренние» признаки: особенности характера и гены. Наиболее удовлетворены своей жизнью обычно люди общительные (весьма склонные к экстравертности), а люди озабоченные (склонные к невротическим состояниям), как правило, наименее удовлетворены своей жизнью [16]. Тем не менее важно иметь в виду, что индивидуальные черты характера отнюдь не постоянны и могут с течением времени меняться [17]. В частности, некоторые ученые считают, что из-за влияния генов у каждого из нас есть некоторая установленная «точка» счастья, вокруг которой мы колеблемся, но к которой в итоге всегда возвращаемся. Однако это предположение не подтверждается фактами, потому что некоторые события и явления, такие как безработица или инвалидность, могут надолго снизить удовлетворенность жизнью [18]. На некоторых людей длительный положительный эффект могут оказывать супружеские отношения [19]. В следующей главе я более подробно остановлюсь на тех вещах, к которым мы привыкаем и к которым нельзя привыкнуть.

«Великолепная четверка» Службы национальной статистики

Есть также ряд новых весьма интересных данных, которые со временем позволят нам с большей уверенностью говорить о связях между различными способами измерения. Служба национальной статистики Великобритании (СНС), которая собирает различные данные об экономическом росте и о прочих показателях, теперь предпринимает попытки отслеживать и уровень национального счастья.

СНС попросила меня и Ричарда Лейарда, а также Роба Меткафа дать рекомендации относительно того, какие вопросы

лучше задавать [20]. Эти вопросы предполагалось включить в имеющиеся статистические исследования, в рамках которых задается множество вопросов о доходах, работе, образовании, здоровье и т. д. Поэтому нужно было предложить такие вопросы, которые не требовали бы от респондентов долгих раздумий. В связи с этим представлялось невозможным использовать подробные вопросы о продолжительном счастье, но СНС в конечном итоге согласилась включить четыре «основополагающих вопроса» о счастье. Это означало, что мы можем сформулировать ряд общих вопросов, которые широко охватывали бы понятия удовольствия и смысла — пусть даже при этом использовался подход более оценочный, чем хотелось бы в идеале.

В результате СНС теперь ежегодно опрашивает почти 200 000 человек по всей Великобритании в рамках общенационального опроса. Респондентам задаются четыре главных вопроса о счастье:

1. Насколько вы в целом удовлетворены своей жизнью в настоящее время?
2. До какой степени вы в целом ощущаете значимость того, чем занимаетесь в своей жизни?
3. Насколько в целом вы были счастливы вчера?
4. Насколько в целом вы были встревожены вчера?

Все ответы даются по шкале от 0 до 10, где 0 означает «нисколько», а 10 — «абсолютно». Вы уже предпринимали попытку ответить на первый вопрос, поэтому подумайте, как ответить на остальные:

Значимость = _____

Счастье вчера = _____

Обеспокоенность вчера = _____

Благодаря анализу, проведенному Кейт Лаффан, вы увидите, как ваши ответы соотносятся с общими данными по Великобритании, жители которой в среднем ответили следующим образом:

1. Удовлетворенность жизнью = 7,4.
2. Значимость = 7,7.
3. Счастье вчера = 7,3.
4. Обеспокоенность вчера = 3,1.

Я должен подчеркнуть, что средние значения, несмотря на их близость, весьма различны. Разница в 0,3 пункта между удовлетворенностью жизнью и значимостью, например, немного больше, чем влияние на удовлетворенность жизнью у овдовевшего человека [21]. Эти различия оправдывают наличие более чем одного вопроса в подобных опросах о счастье.

В том влиянии, которое возраст оказывает при ответах на вышеупомянутые четыре вопроса, отмечены определенные сходства: есть общие «страдания среднего возраста», подтвержденные во всех случаях. То есть люди в возрасте от 45 до 49 лет обычно сообщают о самой низкой удовлетворенности жизнью, значимости и счастье, а те, кому 50–54 года, страдают излишней обеспокоенностью.

Отмечен также ряд интересных различий в ответах разных групп. Женщины более счастливы по всем трем «позитивным» критериям, но они также сообщают о большем беспокойстве. Это открытие вполне согласуется с данными другого исследования, в котором рассматривались гендерные различия, хотя в последние несколько десятилетий разрыв между оценками удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин, по-видимому, сужался [22]. Ощущение счастья, по-видимому, меняется и в зависимости от этнической принадлежности: представители черных, арабских, бангладешских, пакистанских и индийских этнических групп сообщают о значительно более низких показателях по сравнению с представителями белой группы. В целом белый мужчина в среднем несколько более счастлив, чем женщина — представительница этнического меньшинства.

Некоторые интригующие ассоциации возникают, когда мы рассматриваем семейное положение (помните, необходимо с большой осторожностью относиться к причинно-следствен-

ным связям). Те, кто женат/замужем или состоит в однополном браке (на момент проведения опроса в эту группу входили лишь однополые пары в Великобритании), сообщают о более высоком уровне счастья по всем трем позитивным критериям, чем те, кто разведен, живет отдельно или овдовел. Однополый брак оказывает более сильный эффект на позитивные критерии, чем брак между мужчиной и женщиной, но при этом никак не воздействует на обеспокоенность. Те, кто состоит в двухполном или однополном браке, более счастливы, чем те, кто сожительствует. Таким образом, по-видимому, существуют кое-какие дополнительные выгоды оттого, что у тебя кольцо на пальце, как сказала бы Бейонсе. Тем не менее интересно, что пребывание в однополном браке связано с более высокими показателями счастья в Лондоне, но не имеет никакого эффекта в Северной Ирландии. Возможно, лондонцы в целом более терпимы к гомосексуальным и лесбийским парам, чем жители Северной Ирландии.

Как уже говорилось ранее, безработица оказывает сильное негативное воздействие на удовлетворенность жизнью. В то же время удлинённый рабочий день тоже может неблагоприятно сказаться на том, как люди чувствуют и думают о своей жизни: те, кто работает более 48 часов в неделю, как правило, менее счастливы. Несмотря на то что по законам Европейского союза работодатели не могут заставить служащих работать более 48 часов в неделю, многие на это «согласны». Было бы замечательно, если бы эти данные отражали реальный выбор, а более длительные рабочие часы приносили людям больше счастья. Мы не знаем причин, но так или иначе данные из отчета 2011 г. Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) говорят о следующем: три четверти жителей европейских стран не удовлетворены соотношением их «работы и жизни», они озабочены слишком большим количеством «работы» и недостаточным количеством «жизни» [23].

Перед тем как двигаться дальше, я хотел предостеречь вас от сравнения результатов различных исследований, а порой даже результатов в рамках одного и того же исследования. Когда

в 2012 г. были опубликованы первые данные британской Службы национальной статистики, Джордж Каветсос и я заметили, что вопросы респондентам задавались либо во время персонального интервью, либо по телефону. И мы захотели выяснить, оказывал ли какое-нибудь влияние способ опроса на сообщения респондентов о счастье. Было выявлено различие — но в каком направлении? Если вы хоть немного похожи на меня, вы бы подумали, что любой человек стремится выглядеть счастливым и довольным, когда кто-то сидит напротив него. Таким образом, нам представлялось, что респонденты, опрошенные в ходе личных бесед, будут более счастливы, чем их товарищи, опрошенные по телефону. Догадываетесь, куда я клоню? А вот куда: мы столкнулись с прямо противоположным явлением: те, кто отвечал по телефону, оказались более счастливы [24]. У нас нет на этот счет твердого научного объяснения, но, когда я обсуждал наши результаты с Даниэлем Канеманом, тот предположил, что люди не станут лгать вам в лицо, в то время как по телефону вполне могут насочинять разных небылиц о том, насколько они счастливы. Необходимы новые исследования, но в дополнение к тем вопросам, которые задавались людям в опросах о счастье, мы должны знать, как именно их спрашивали.

Критерий имеет значение

Мы собираем все новые данные о счастье и каждый раз постигаем что-то новое, особенно об ощущениях удовольствия и смысла, связанных с различными действиями. Мы все еще знаем намного больше о том, как люди оценивают свою жизнь, чем о том, как они ее ощущают. Для некоторых факторов, связанных со счастьем, оценки и ощущения во многом совпадают: например, люди более высокого роста сообщают о более положительных оценках жизни и более приятном эмоциональном опыте. Отчасти такой эффект обусловлен тем, что более высокие люди, как правило, более образованны и лучше зарабатывают. Зачастую

его объясняют тем, что более рослых людей, возможно, лучше кормили в детстве, и, таким образом, они смогли более полно реализовать свой интеллектуальный и физический потенциал во взрослой жизни [25]. Кроме того, высокие воспринимаются как более умные и сильные люди, чем невысокие. Это приводит к эффекту домино в течение всей жизни — аналогично тому, как у более привлекательных людей больше шансов получить работу после собеседования [26].

Тем не менее обстоятельства вашей жизни (доход, семейное положение, возраст и т. д.) в целом намного больше значат для вашего оценочного «я», а то, что вы делаете, больше значит для вашего испытывающего «я». Возьмем ту же безработицу. Мы знаем, что безработные менее удовлетворены своей жизнью, чем работающие. Нам также известно, что безработные с меньшим воодушевлением выполняют многие привычные действия, такие как посещение магазина, путешествия, общение с другими людьми. Несмотря на это, безработица не оказывает большого эффекта на ответы в рамках исследований DRM, потому что время, проведенное на работе, не является особенно радостным [27]. Хотя наши собственные данные из немецкого исследования DRM показывают, что при всем при том работа ощущается как наполненное смыслом занятие.

А сейчас рассмотрим супружеские отношения. Обзор литературы выявил положительный эффект брака на удовлетворенность жизнью. Но если мы проанализируем, как супруги проводят свое время, то окажется, что замужние женщины не счастливее одиноких. Кроме того, замужние женщины, по-видимому, больше радости получают от свободного времени: Лес, например, обожает смотреть телевизор вместе со мной главным образом потому, что ей нравятся наши совместные обсуждения увиденного. Но у счастливых одиночек гораздо больше свободного времени, которое, как мне кажется, они неплохо используют. Все это, конечно, усредненные представления, но они вполне соответствуют моим наблюдениям: я полагаю, что самые счастливые пары — те, которые проводят немало

времени и отдельно и вместе, извлекая пользу из совместного досуга и «свободного» времени; кроме того, у них меньше возможностей действовать друг другу на нервы.

В целом, когда исследователи и обозреватели говорят о том, что влияет на счастье, они зачастую упускают из виду, что все зависит от того, как измеряется счастье. Многие утверждали, что счастье переживает кризис среднего возраста, и не без оснований. Если вы вспомните U-образную зависимость счастья от продолжительности жизни, то в возрасте от 40 до 60 лет человек испытывает тягостный период с точки зрения удовлетворенности жизнью. Это нашло подтверждение в результатах немецкого исследования DRM. Некоторые интригующие данные говорят о том, что среди крупных пород обезьян зависимость счастья от возраста тоже имеет U-образный характер [28].

Но давайте не будем спешить. Сообщения о ежедневных удовольствиях не слишком меняются с возрастом участников опросов ATUS, а кривая ощущения смысла у опрошенных в рамках немецкого исследования DRM скорее имеет перевернутую U-образную форму, достигая максимума как раз в тот самый момент, когда удовлетворенность жизнью на минимуме (когда вам под 50). Другое исследование выявило, что эмпатия также имеет обратную U-образную зависимость от возраста (возможно, мы должны быть более чуткими по отношению к детям) [29]. Стресс, беспокойство и гнев, по-видимому, уменьшаются с возрастом [30]. Другие более общие негативные чувства, такие как скука, а также ощущения стыда и вины, посещают людей все менее часто приблизительно до 60-летнего возраста, после чего их частота прекращает снижаться [31]. Мы с Лорой Кудрной также обнаружили, что, как ни странно, участники исследования ATUS сообщают об усталости, связанной с ежедневной деятельностью, все реже с возрастом [32].

И все же когда мы комбинируем все критерии счастья в исследовании ATUS — усталость, боль, стресс, удовлетворение, грусть и значимость, — знакомая U-образная кривая обнаруживается и здесь. Хотя все-таки она выглядит немного по-другому:

с подросткового возраста примерно до 30 лет наши общие ощущения улучшаются, после чего постепенно идут на спад, определяя нисходящее движение на U-графике. Однако в данных СНС не наблюдается никакого увеличения от подросткового возраста до 30 лет и выше, а U-образная кривая — вполне обычного вида. Несмотря на все наши старания быстро восстановить в памяти вчерашние ощущения счастья и обеспокоенности, они будут воспроизведены через размышления о предыдущем дне, и потому неудивительно, что эти воспоминания будут скорее походить на оценки. Поэтому сейчас нужно приложить еще больше усилий к тому, чтобы непосредственно измерять счастье, принесенное прошлыми ощущениями, — либо посредством опросов о том, как люди чувствуют себя в разные, выбранные наугад моменты дня, либо с помощью методик, подобных DRM или ATUS, которые напоминают людям, чем они занимались в определенные моменты в течение суток, тем самым снижая вероятность ответов, основанных на общих оценках.

Еще раз повторюсь, что выводы, которые мы делаем по поводу факторов, связанных со счастьем, очень сильно зависят от используемых критериев счастья — причем намного сильнее, чем считает большинство ученых. Несмотря на снижение уровней удовлетворенности жизнью, ощущения людей, по-видимому, улучшаются в промежутке от подросткового возраста до 30 лет. По мере приближения к своему 30-летию люди чувствуют себя все лучше и лучше. Вообще, очень многое зависит от того, на что мы обращаем внимание. А фактически *все* зависит от того, на что мы обращаем внимание. И в этом мы очень скоро убедимся.