

В МИРЕ КНИГ

DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.20

Правильная ссылка на статью:

Каширина М. П. Обзор книги «Источники счастья: наука о благополучии на протяжении всей жизни» // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 465—471. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.20>.

For citation:

Kashirina M. P. (2020) Overview of the book «The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course». *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 1. P. 465—471. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.20>.



М. П. Каширина

ОБЗОР КНИГИ «ИСТОЧНИКИ СЧАСТЬЯ: НАУКА О БЛАГОПОЛУЧИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ»

ОБЗОР КНИГИ «ИСТОЧНИКИ СЧАСТЬЯ: НАУКА О БЛАГОПОЛУЧИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ»

КАШИРИНА Мария Павловна — студентка 1 курса магистерской программы «Сравнительные социальные исследования» факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

E-MAIL: maria.kashirina06@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-6236-995X>

OVERVIEW OF THE BOOK «THE ORIGINS OF HAPPINESS: THE SCIENCE OF WELL-BEING OVER THE LIFE COURSE»

Maria P. KASHIRINA¹ — 1st year student, Master's Degree Program “Comparative Social Research”, Faculty of Social Sciences

E-MAIL: maria.kashirina06@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-6236-995X>

¹ National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

Аннотация. Рецензия знакомит читателей с ключевыми идеями и выводами книги «Источники счастья: наука о благополучии на протяжении всей жизни» авторов Эндрю Кларка, Сары Флеш, Ричарда Лейарда, Наттавудха Повдтхави, Джорджа Уорда.

Abstract. The review introduces the readers to the main ideas and conclusions of the book «The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course» by Andrew E. Clark, Sarah Flèche, Richard Layard, Nattavudh Powdthaveen, George Ward.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, факторы счастья, взрослый возраст, детский возраст, социальная политика, панельные исследования, метод жизненного цикла, счастье

Keywords: life-satisfaction, factors of the happiness, adulthood, childhood, social policy, panel studies, happiness, life-course approach

Книга «Источники счастья: наука о благополучии на протяжении всей жизни» («The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course») авторов Эндрю Кларка, Сары Флеш, Ричарда Лейарда, Наттавудха Повдтхави, Джорджа Уорда (Andrew E. Clark, Sarah Flèche, Richard Layard, Nattavudh Powdthavee, George Ward) написана в научно-популярном жанре и подробно знакомит читателей с детерминантами счастья¹ во взрослом и детском возрасте [Clark et al., 2018]. Все выводы основаны на материалах панельных исследований в четырех странах — Британии, США, Германии и Австралии — и комплексной методике изучения благополучия, которое рассматривается в контексте жизненного цикла индивида (Life-Course Approach). Суть такого подхода в том, что ребенок растет и развивается, взаимодействуя с множеством социальных институтов и акторов. Как следствие, различные обстоятельства периода взросления находят отражение в благополучии взрослого человека.

Книга состоит из нескольких крупных разделов. Первый описывает методику и дизайн исследования, а также особенности выборки. Второй посвящен изучению причин счастья взрослых, в том числе в пожилом возрасте. Третий раздел анализирует факторы счастья у детей, а последний описывает возможности практического применения полученных выводов в поле социальной политики.

Выборка и методика

Основными источниками информации выступали два больших британских опроса: The Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC)² и British Cohort Study (BCS)³, который включает людей, родившихся в одну определенную неделю в апреле 1970 г. Затем полученные результаты сравнивались с панельными исследованиями домохозяйств в Германии (German Socio-Economic Panel)⁴, Британии (British Household Panel Survey)⁵ и Австралии (Household, Income and Labour Dynamics in Australia)⁶. Данные для США были взяты из ежегодного, но не панельного исследования “Behavioral Risk Factor Surveillance System”⁷.

¹ Под термином «счастье» авторы понимают удовлетворенность жизнью (у взрослых) и эмоциональное благосостояние у детей, поэтому используют его как синоним «благополучия» и «удовлетворенности жизнью».

² Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *University of Bristol*. URL: <http://www.bristol.ac.uk/alspac/> (accessed: 20.02.2020).

³ 1970 British Cohort Study. *Centre for Longitudinal Studies. UCL Institute of Education*. URL: <https://cls.ucl.ac.uk/cls-studies/1970-british-cohort-study/> (accessed: 20.02.2020).

⁴ SOEP. *German Institute for Economic Research*. URL: <https://www.diw.de/en/soep> (accessed: 20.02.2020).

⁵ British Household Panel Survey (BHPS). *Institute for Social and Economic Research, University of Essex*. URL: <https://www.iser.essex.ac.uk/bhps> (accessed: 20.02.2020).

⁶ Household, Income and Labour Dynamics in Australia (HILDA) Survey. *The University of Melbourne: Melbourne Institute*. URL: <https://melbourneinstitute.unimelb.edu.au/hilda> (accessed: 20.02.2020).

⁷ Behavioral Risk Factor Surveillance System. *U. S. Department of Health & Human Services*. URL: <https://www.cdc.gov/brfss/index.html> (accessed: 20.02.2020).

Детские характеристики рассматривались только в британском исследовании когорт (BCS), поскольку в нем опрашивались не только дети, но и их родители. Для анализа влияния социальных институтов был использован Gallup World Poll, включающий 126 стран (данные за 2012—2015 гг.). Известно, что исследованиям счастья отведено особое место в социальных науках, тем не менее, даже когда авторы приходят к выводам, что измерение счастья по одному пункту («В целом вы чувствуете себя счастливым?») надежно, обоснованно и жизнеспособно в опросах сообщества, а также в межкультурных сравнениях [Abdel-Khalek, 2006], проблема выявления факторов и причинно-следственных связей, а не корреляций, остается нерешенной. Эту проблему как раз и позволяют решить панельные исследования.

Авторы используют три основных подхода, чтобы как можно шире исследовать феномен счастья: (1) выявление настроений людей (хотя авторы сами указывают на то, что данный способ ограничен временем, а настроения зависят от конкретных ситуаций); (2) оценка своего собственного счастья; (3) оценка людьми тех вещей, которые они делают по жизни, — так называемая оценка эвдемонии (счастья, благоденствия). Таким образом, авторы в данной книге стараются решить проблему надежности и валидности измерения счастья, соединяя три вышеупомянутых подхода. Они определяют счастье через изучение благополучия в течение жизни. Во взрослом возрасте люди оценивают удовлетворенность своей жизнью в разных сферах, а в детском возрасте для этого используется измерение настроений и чувств. Практически во всех указанных базах данных удовлетворенность измеряется с помощью шкалы в 10 баллов от «совершенно не удовлетворен» до «полностью удовлетворен». Основным методом анализа выступает регрессионное моделирование.

Целью данной книги является составление комплексной карты причин благополучия в различных возрастных группах и выработка рекомендаций для развития социальной политики, направленной на повышение и поддержание уровня благополучия. Однако эти рекомендации нельзя считать универсальными, так как исследования проводились только в развитых странах: Британии, США, Германии и Австралии.

Факторы субъективного благополучия взрослых

В первой части книги рассматриваются детерминанты счастья во взрослом возрасте. Авторы выделяют следующие: доход, образование (квалификация), трудоустройство и работа, отношения в семье и с партнерами, криминальная активность, психическое и физическое здоровье, религиозность, социальные институты и нормы на уровне стран.

Проведенный анализ показал, что отношения с другими людьми сильнее всего влияют на уровень общего благополучия, при этом львиная доля этого эффекта принадлежит тесным партнерским связям — браку или гражданскому сожительству. А вот уровень дохода объясняет сравнительно небольшую часть вариации в субъективном благополучии. Более того, в соответствии с парадоксом Истерлина, удовлетворенность жизнью зависит от доходов нелинейно: маленькая сумма денег гораздо сильнее влияет на благополучие бедных людей, чем такая же сумма — на богатых. При этом, даже удваивая свой доход, люди могут получить не более 0,2

дополнительных балла к своей удовлетворенности жизнью (по шкале от 0 до 10). Если говорить о различных аспектах работы, то здесь значимость приобретают скорее нематериальные составляющие: интересное содержание, карьерный рост, а также возможность поиска новой работы, которая будет приносить удовольствие. Безработица ожидаемо негативно сказывается на благополучии.

Образование является еще одним фактором, который часто включается в публикации по субъективному благополучию. Применительно к данной выборке стран было выявлено, что повышение уровня образования на условную единицу (например, получение степени) влияет положительно на уровень счастья у того, кто это образование получил. Иными словами, и доход, и образование не оказали такого большого влияния на уровень благополучия, как предполагалось ранее. Поэтому авторы акцентируют внимание на недооцененной роли межличностных отношений, включая дружбу, семью и партнерство. Человеческие отношения, по их мнению, на самом интимном уровне имеют огромное значение для счастья человека. К сожалению, семейная история мало способствует раскрытию того, кто становится партнером и остается им в течение длительного периода. Однако определенные меры социальной политики — в частности, по развитию навыков, способствующих гармоничным отношениям, — могут оказать благотворное воздействие.

Ученые обращают внимание и на проблему здоровья, которое измерялось через наличие медицинских диагнозов. Психическое и физическое здоровье оказались значимыми факторами благополучия, однако психическое здоровье в большей степени обуславливало уровень несчастья, нежели физическое, и даже больше, чем бедность или безработица. Психическое здоровье оказалось важным еще с той точки зрения, что оно влияет не только на конкретного человека, но и на его близкое окружение и семью, так как психические заболевания часто передаются детям. В таком случае на уровень счастья помимо собственного здоровья оказывает воздействие еще и на здоровье близких.

Далее в поле зрения авторов попадают криминальные действия индивида. Как выяснилось, арест снижает уровень удовлетворенности жизнью того, кто совершил преступление (за один арест по известной шкале от 1 до 10 уровень падает в среднем на 1 пункт), но в то же время совершение преступлений без наказания не оказывает сильного эффекта. Именно уровень преступности в обществе и действия (или бездействие) властей в этой области влияют на уровень общего счастья людей.

Интересные результаты были получены относительно религиозности. Найдена слабая положительная связь между удовлетворенностью жизнью и частотой посещения религиозных служб и молитв. К тому же религиозность других людей в окружении положительно влияет на общий уровень счастья человека. Тем не менее данный фактор не рассматривается как основной и объясняет лишь малую часть вариации уровня счастья.

Социальные нормы и институты исследователи изучают на уровне стран, поэтому их решением было использовать Gallup World Poll, охватывающий 126 государств. Доверие, щедрость, социальная поддержка и свобода — основные объясняющие удовлетворенность жизнью факторы, выбранные авторами. Такое решение они обосновывают существующими в большом количестве работами, указывающими

на сильную связь с данными показателями. Выводы совпадают с теми, к которым приходят и другие ученые: люди несчастны, когда существует высокий уровень недоверия, социальная дислокация (социальные потрясения общества), неравенство, высокий уровень коррупции и недовольство работой правительства.

Особое внимание в книге уделяется людям пожилого возраста. В этот период жизни человека обстоятельства жизни и окружение чаще всего сильно меняются. Ранее приведенные детерминанты счастья взрослых обнаруживаются также и у пожилых людей, но меняется их приоритетность. На первый план выходит здоровье, которое по причинам естественных биологических изменений ухудшается. Кроме того, важными факторами становятся социальная активность и вовлечение в социальные связи, а одиночество является ключевой причиной падения уровня удовлетворенности жизнью в целом. Если использовать статистическую терминологию, то можно сказать, что с повышением уровня одиночества на одно стандартное отклонение люди теряют 0,5 пункта по шкале удовлетворенности жизнью.

Факторы субъективного благополучия детей

Авторы выделяют три аспекта детского развития: интеллектуальный (когнитивный), поведенческий и эмоциональный. Интеллектуальное развитие зависит от знаний и навыков, поведенческое характеризуется детским поведением, направленным на других людей, а эмоциональное касается чувств ребенка. Самым сильным фактором, который долгосрочно влияет на счастье в детском возрасте, а в дальнейшем и во взрослом, авторы называют эмоциональную стабильность и ментальное здоровье, в то время как поведенческие (как ребенок ведет себя с другими людьми) и интеллектуальные (образование и навыки) аспекты развития в меньшей степени воздействуют на будущую удовлетворенность жизнью.

Соответственно, данная часть исследования посвящена детскому возрасту, факторам и причинам, влияющим на счастье в дальнейшей жизни. Авторы начинают с описания экономической составляющей жизни детей и приходят к выводу, что доход семьи не сильно влияет на эмоциональное благополучие и поведение ребенка, но существует сильная зависимость между доходом и успехами ребенка в школе, а в дальнейшем и в высших учебных заведениях. Наличие работы у обоих родителей оказывается важным с точки зрения дохода. При этом, несмотря на распространенный стереотип, выход матери на работу не влияет негативно на счастье ребенка. То же самое касается и занятости отца.

Тема генов и генетического наследования затрагивается в книге лишь вскользь, поскольку внимание авторского коллектива больше сосредоточено на психическом здоровье родителей. Как уже было выяснено ранее, психическое здоровье родителей (в особенности матери) крайне важно для счастья и поведения ребенка, поэтому ученые указывают на необходимость мер социальной политики, направленной на помощь матерям в сложных жизненных обстоятельствах.

Стиль воспитания также оказывается значимым аспектом. Дети, родители которых использовали агрессивные методы в процессе воспитания, более несчастны на протяжении всей жизни. При этом на интеллектуальное развитие (которое, как было выяснено ранее, влияет на уровень счастья) оказывают большое влияние

родители, сильно вовлеченные в жизнь и воспитание ребенка. Такие родители проводят с детьми много времени и оценивают свои отношения с ними как близкие.

Семейные конфликты, в том числе разводы, негативно влияют на благополучие ребенка. В опросе британских жителей участвовали подростки и их родители, которым предлагалось согласиться или нет с утверждением: «Хорошие отношения родителей — это один из самых важных факторов воспитания счастливых детей». Семь из десяти подростков согласились, а среди родителей таких оказалась лишь треть. Проведенное авторами исследование показывает, что подростки были правы. В семьях без конфликтов вырастают более счастливые дети, что непосредственно влияет на поведение ребенка, а в дальнейшем на его учебу и работу. Ученые справедливо отмечают, что к таким выводам приходили уже многие исследователи, но необходимо углубить знания и рассмотреть роль образовательных учреждений.

Действительно, начальная и средняя школы оказывают сильный эффект на эмоциональное состояние детей. Дети и родители, участвовавшие в опросе, показали сильно различающиеся результаты в их оценке, так как субъективное восприятие учебных заведений детьми может отличаться от восприятия их же родителями. «Хорошие» школы (по рейтингу заведений и по оценкам школьников и их родителей) и доброжелательные отношения с учителями достаточно сильно определяют и высокие академические успехи, и благоприятное эмоциональное состояние детей и подростков. Заметно и отрицательное влияние — в случае если оценка учебного заведения была низкой, а отношение с преподавателями плохое. Важно, что отрицательное влияние имеет длительный эффект на протяжении дальнейшей жизни ребенка (пять лет и более). В то же время не было выявлено зависимости от того, какое количество человек обучается в классе, поэтому авторы делают вывод, что главным направлением образовательной политики должно быть именно повышение качества образования, а не уменьшение размера классов.

Социальная политика и счастье

Как было отмечено выше, целью данной книги было не просто изучение счастья, но и практическое применение полученных результатов в разных социальных сферах. Поэтому последняя часть работы посвящена социальной политике и рекомендациям по ее совершенствованию. И хотя авторы не указывают, для каких конкретно стран применимы новые подходы, из описания выборки следует, что речь идет о развитых странах, таких как Британия, Австралия, Германия и США.

Авторы утверждают, что анализ социальной политики должен быть непосредственно связан с измерением уровня счастья в стране, ибо именно оно является благом для общества. Использование нескольких методик для исследования благополучия позволит людям самим оценивать свой уровень счастья и понимать, изменения в какой из сфер необходимы для его повышения. Авторы уверены, что такой новый подход не только поможет повысить уровень счастья в стране, но и станет новым политическим инструментом. Они указывают, что с 1970-х гг. лучшим предсказателем переизбрания правительства в Европе была именно удовлетворенность жизнью, а не экономический рост, безработица или инфляция. Также авторы указывают, что политики часто не могут сфокусироваться на определенной сфере, они применяют широкую и достаточно общую социальную политику

в разных областях. Хотя и рано об этом говорить, но данная методика должна помочь значительно улучшить данную ситуацию, так как сделает возможным таргетирование проблемы счастья в разных сферах. Исследователи надеются, что такой эксперимент значительно улучшит процесс анализа социальной политики.

Авторы дают четыре совета людям, занимающимся социальной политикой: (1) главной целью правительства должно быть повышение уровня счастья людей и снижение уровня несчастья; (2) там, где готовность платить не является реальной мерой выгоды, правительствам следует разработать новые методы анализа социальной политики, основанные на изменении счастья в течение жизни в качестве меры выгоды; (3) все изменения социальной политики должны постоянно контролироваться на основе исследований счастья; (4) целью социальных наук должно быть исследование причин счастья и возможностей практического применения полученных знаний.

Обсуждая достоинства данной книги, стоит обратить внимание на несколько моментов. Во-первых, это характер используемых данных. Панельный дизайн в комбинации с межстрановыми сравнениями позволяет осуществить глубокий и подробный анализ. Авторы рекомендуют проводить подобные исследования во всех странах для получения полной картины мира и национальной специфики благополучия и его детерминант. Во-вторых, это изучение причин счастья в детском возрасте и сопоставление их с факторами счастья у взрослых. Авторы смогли проследить изменения в течение жизни одних и тех же людей, что позволило говорить о причинно-следственных, а не корреляционных связях. Выводы, сделанные в ходе исследования, необходимо использовать при разработке мер социальной политики. Таким образом, данная книга обладает не только научной, но и практической значимостью. Единственное, но довольно значимое ограничение состоит в том, что в фокусе внимания оказались развитые страны. Для понимания специфики других государств необходимы национальные панельные исследования, позволяющие реализовать этот подход. В России таким исследованием может стать Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ.

Список литературы (References)

Abdel-Khalek A.M. (2006) Measuring Happiness with a Single-Item Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. Vol. 34. No. 2. P. 139—150. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.139>.

Clark A. E., Flèche S., Layard R., Powdthavee N., Ward G. (2018) *The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course*. Princeton, NJ: Princeton University Press.