Экспериментальная психология
2026. *19*(3), 42–58.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303
ISSN: 2072-7593
ISSN: 2311-7036 (online)

Experimental Psychology (Russia)
2026. *19*(3), 42–58.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303
ISSN: 2072-7593
ISSN: 2311-7036 (online)

Научная статья | Original paper

Переживание счастья: роль внутренних противоречий в системе личностных ценностей

Д.В. Каширский[1, 2] ✉
[1] Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Российская Федерация
[2] Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Российская Федерация
✉ psymath@mail.ru

Резюме
Контекст и актуальность. Счастье является одним из базовых человеческих переживаний, однако его связь с внутренней согласованностью системы личностных ценностей остается малоизученной. Теоретическую основу исследования составили концепция личностных ценностей Д.В. Каширского, теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера, а также идеи В. Франкла и А.Н. Леонтьева о природе счастья. **Цель**: выявить связь между переживанием счастья и внутренними противоречиями в системе личностных ценностей (рассогласованием между значимостью ценности и ее реализацией). **Гипотеза.** Переживание счастья детерминировано отсутствием выраженных внутренних противоречий в системе личностных ценностей: чем ниже уровень диссонанса между значимостью ценностей и их реализацией, тем выше индекс счастья. **Методы и материалы.** Выборка состоит из 94 студентов московских вузов (86,2% женщин, возраст 17—39 лет, M = 20,95; SD = 3,43). Использовались: методика диагностики личностных ценностей KVS-2 (Каширский, 2014) и Оксфордский опросник счастья (OHQ) в адаптации А.М. Голубева и Е.А. Дорошевой (2017). Применялись корреляционный анализ Пирсона и множественный регрессионный анализ (метод Backward). **Результаты.** Обнаружены значимые отрицательные корреляции индекса счастья с внутренними противоречиями в 19 из 25 жизненных сфер. Наиболее сильные связи выявлены для сфер свободы (r = –0,426), жизненной гармонии (r = –0,411) и стабильности (r = –0,400). Регрессионная модель выделила противоречия в сферах любви (β = –0,209), свободы (β = –0,284) и стабильности (β = –0,212) как значимые предикторы счастья, объясняющие 24,9% его дисперсии. **Выводы.** Полученные данные подтверждают, что переживание счастья тесно связано с внутренней согласованностью системы личностных ценностей, особенно в экзистенциально значимых сферах свободы, любви и стабильности. Результаты обосновывают двухуровневый подход к психологической практике: гармонизация ключевых ценностных сфер через конкретные действия и формирование внутренней готовности к изменениям.

Ключевые слова: счастье, субъективное благополучие, личностные ценности, внутренние противоречия, ценностный диссонанс, свобода, любовь, стабильность

Для цитирования: Каширский, Д.В. (2026). Переживание счастья: роль внутренних противоречий в системе личностных ценностей. *Экспериментальная психология, 19*(3), 42—58. https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303

© Каширский Д.В., 2026

CC BY-NC

The experience of happiness: The role of internal contradictions in the system of personal values

D.V. Kashirsky[1, 2] ✉
[1] Russian State University for the Humanities, Moscow, Russian Federation
[2] Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation
✉ psymath@mail.ru

Abstract
Context and relevance. Happiness is one of the fundamental human experiences, yet its relationship with the internal consistency of personal values remains understudied. The theoretical framework of the study integrates D.V. Kashirsky's concept of personal values, L. Festinger's theory of cognitive dissonance, and the ideas of V. Frankl and A.N. Leontiev on the nature of happiness. **Objective**: to identify the relationship between the experience of happiness and internal contradictions in the system of personal values (the discrepancy between the importance of a value and its realization). **Hypothesis.** The experience of happiness is determined by the absence of pronounced internal contradictions in the system of personal values: the lower the level of dissonance between the importance of values and their realization, the higher the happiness index. **Methods and materials.** The sample consisted of 94 students from Moscow universities (86.2% female, age 17—39 years, M = 20.95; SD = 3.43). The following instruments were used: the KVS-2 personal values inventory (Kashirsky, 2014) and the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) adapted by A.M. Golubev and E.A. Dorosheva (2017). Pearson's correlation analysis and multiple regression analysis (Backward method) were applied. **Results.** Significant negative correlations between the happiness index and internal contradictions were found in 19 out of 25 life domains. The strongest associations were revealed for the domains of freedom (r = –0.426), harmonious life (r = –0.411), and stability (r = –0.400). The regression model identified contradictions in the domains of love (β = –0.209), freedom (β = –0.284), and stability (β = –0.212) as significant predictors of happiness, explaining 24.9% of its variance. **Conclusions.** The findings confirm that the experience of happiness is closely related to the internal consistency of personal values, particularly in the existentially significant domains of freedom, love, and stability. The results substantiate a two-level approach to psychological practice: harmonizing key value domains through concrete actions and fostering internal readiness for change.

Keywords: happiness, subjective well-being, personal values, internal contradictions, value dissonance, freedom, love, stability

For citation: Kashirsky, D.V. (2026). The experience of happiness: The role of internal contradictions in the system of personal values. *Experimental Psychology (Russia), 19*(3), 42—58. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303

Введение

Счастье — степень, в которой человек позитивно оценивает собственную жизнь (Hart et al., 2018), — одно из базовых человеческих переживаний, влияющих на внутренний мир и поведение (Helliwell, Aknin, 2018; Jebb, 2020). Несмотря на индивидуальные и культурные различия (Chei et al., 2018), люди ищут счастья на главных жизненных этапах и хотели бы испытывать его чаще (Ford et al., 2014; Sotgiu, 2016). Этим объясняется создание психотехнологий счастья: например, М. Селигман утверждал, что навыкам счастья можно обучить, как игре на музыкальном инструменте (Селигман, 2006).

В разных определениях счастье включает радость, удовлетворенность жизнью, личностный рост, благополучие, смысл жизни (Diener, Thap, Tay, 2020; Steptoe, 2019) и тесно связано с психологическим здоровьем (Белопольская, 2015). Установлены его связи с социально-демографическими факторами (возраст, социальная поддержка) и психологическими переменными — эмоциональной устойчивостью, осознанностью, принятием себя (Argyle, Martin, Lu, 1995; Cheng, Furnham, 2003; Veenhoven, 2012).

В непростых отношениях находятся счастье и радость. Философы и психологи (В. Франкл, Э. Фромм) подчеркивали: можно радоваться удовлетворению потребностей, но не быть счастливым, и наоборот. Многие мыслители — от античных философов до классиков литературы — пытались осмыслить счастье. Пожалуй, наиболее емко его можно выразить через образ: счастье — это глубокая удовлетворенность жизнью, подобная океану, и, на ее фоне, отдельные яркие всплески положительных эмоций от повседневных событий. Океан дарит ощущение вечности и безмятежности, а всплески волн наполняют жизнь сиюминутной радостью. В неразрывности вечного и сиюминутного, возможно, и заключена тайна этого переживания.

Счастье — не цель, а путь; не фиксированное состояние, а способ жить (Леонтьев, 2017). В. Франкл указывал, что счастье не может быть целью, потому что субъект не направлен на достижение собственных внутренних состояний; счастье — это радость от раскрытия своего потенциала (Франкл, 2022). Согласно «хитрой стратегии», взятой А.Н. Леонтьевым у Дж. Ст. Милля, нужно ставить цели и достигать их — именно это и делает человека счастливым (Леонтьев, 1975). В то же время Франкл допускал, что в некоторых случаях удовольствие может являться основой волевого акта (Франкл, 2022).

Еще одна особенность счастья — его преходящий характер. В норме оно не может длиться вечно: в момент счастья время останавливается, желаемое сливается с действительным. Слова Фауста «Остановись, мгновение!» притягательны, но невозможность продлить это состояние, вероятно, и есть условие движения жизни.

Существуют разные трактовки счастья: как предельной радости, как максимальной удовлетворенности жизнью, как соответствия социальной норме или высокой оценки качества жизни. На наш взгляд, переживание счастья зависит и от наличных потребностей, и от степени их удовлетворения. Однако подлинное счастье — динамическое переживание широкого радиуса действия. Во всей полноте его испытывает человек, включенный в разные сферы жизни и успешно реализующий свой внутренний потенциал — в семье, учебе, работе, творчестве, общении, любви и др.

В фильме «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (1967) главный герой собирает старинные тосты. Один из них звучит так:

«Мой прадед говорит:
имею желание купить дом,
но не имею возможности.
Имею возможность купить козу,
но не имею желания.
Так выпьем за то,
чтобы наши желания
совпадали с нашими возможностями».

Эта житейская мудрость перекликается с психологической концепцией ценностей, разрабатываемой автором: невозможность реализовать свои ценности представляет собой источник внутриличностного конфликта, сопровождаемого разной степенью эмоционального благополучия или неблагополучия (Каширский, 2014). Личностные ценности в этой концепции рассматриваются как присвоенные и внутренне принятые субъектом критерии должного и являются элементом целостной психологической структуры личности, сознания и деятельности. Генезис внутренних противоречий обусловлен невозможностью реализации субъектом своих подлинных ценностей и устремлений, что сопровождается переживанием фрустрации, ростом внутреннего напряжения, повышением состояния стресса, чувством «измены себе».

Идея диссонанса между значимостью и реализацией ценностей основана на теории Л. Фестингера (1957), согласно которой люди испытывают психологический дискомфорт при наличии противоречий между провозглашаемыми ценностями, убеждениями и поведением. Проведенные исследования показали, что для лиц с выраженными внутренними противоречиями в ценностной системе (по данным опросника KVS-2) характерно неблагополучие в эмоциональной сфере: чем выше индекс внутренних противоречий, тем сильнее проявляются негативные тенденции — уровень конфликтности в межличностных отношениях, общая неудовлетворенность жизнью, депрессивная симптоматика. Установлено, что индексы внутренней конфликтности в системе ценностей растут по мере увеличения депрессивной симптоматики в следующей последовательности: респонденты без признаков депрессии → респонденты с субдепрессией → респонденты с клиническим диагнозом депрессии (Величко, Каширский, 2024).

В исследованиях показано, что результатом разрешения внутренних противоречий и конфликтов может стать как прогрессивное развитие — самосовершенствование (Сивцова, 2007; Шмойлова, 2024), так и регрессивное — рост конфликтности в межличностных отношениях, появление депрессивной симптоматики различной тяжести, снижение уровня субъективного благополучия, девиантное поведение (Величко, Каширский, 2024; Каширский, 2002; 2014).

Цель исследования. Настоящее исследование направлено на эмпирическую проверку гипотезы о связи переживания счастья с внутренней согласованностью системы личностных ценностей. Основной фокус работы заключается в анализе того, как диссонанс между значимыми для человека ценностями и их реализацией в жизни влияет на субъективное ощущение счастья. В контексте ранее установленных связей между ценностными конфликтами и эмоциональным неблагополучием, а также с учетом многомерности феномена счастья, исследование призвано восполнить пробел в понимании роли ценностной гармонии как ключевого условия для его переживания.

Гипотеза исследования. Предполагается, что переживание счастья детерминировано отсутствием выраженных внутренних противоречий в системе личностных ценностей субъекта. Чем ниже уровень диссонанса между значимостью ценностей и их реализацией в жизни, тем выше индекс счастья. Сказанное подтверждается следующими положениями:

1. Ценностные конфликты (рассогласование между «желаемым» и «достигнутым») порождают эмоциональное напряжение, снижая удовлетворенность жизнью (Величко, Каширский, 2024).

2. Счастье, как интегративный показатель благополучия, зависит от способности личности реализовывать свои подлинные устремления (Франкл, Леонтьев), что согласуется с нашей концепцией, в которой ценности понимаются как критерии «должного».

3. Эмпирические данные свидетельствуют, что разрешение внутренних конфликтов коррелирует с прогрессивным развитием личности (Сивцова, Шмойлова), что косвенно указывает на их роль в переживании счастья.

Несмотря на обширные исследования счастья в контексте социальных, демографических и психологических факторов, влияние ценностной гармонии на его уровень остается малоизученным. Наши предыдущие исследования акцентируют внимание на последствиях ценностных диссонансов, однако прямая связь этих противоречий с субъективным переживанием счастья ранее не проверялась. Настоящее исследование впервые объединяет концепцию внутренних конфликтов с диагностикой индекса счастья, предлагая новый ракурс для понимания его психологических механизмов. Исследование углубляет понимание счастья как динамического переживания, возникающего в условиях ценностной целостности личности, и вносит вклад в разработку методов психологической коррекции, направленных на гармонизацию внутреннего мира человека.

Материалы и методы

Диагностические методики. Использованы: 1) методика диагностики личностных ценностей KVS-2 (Каширский, 2014), позволяющая построить иерархии жизненных сфер по значимости и степени реализации, а также установить индивидуальные индексы внутренних противоречий в системе ценностей; 2) Оксфордский опросник счастья (OHQ) (Hills, Argyle, 2002) в адаптации А.М. Голубева и Е.А. Дорошевой (2017), направленный на определение индекса счастья.

Опросник KVS-2 разработан на основе концепции личностных ценностей автора, апробирован на выборке свыше 20 тыс. человек и состоит из двух частей. В первой части респондент оценивает значимость 25 жизненных сфер по шкале от –1 («антиценность») до 7 («высшая значимость»), во второй — степень реализации этих сфер в собственной жизни по аналогичной шкале. Примеры сфер: «Здоровье», «Семья», «Творчество», «Свобода», «Полная самореализация». Для каждого респондента вычисляется разница между оценками значимости и реализации по каждой сфере: чем выше различие, тем сильнее внутренние противоречия. Критерием значимого противоречия, указывающего на внутриличностный конфликт, является разница ≥4 балла; данный порог установлен эмпирически и коррелирует с субъективным ощущением конфликта ($p \leq 0{,}01$).

Концепция диссонанса между значимостью и реализацией ценностей опирается на теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера (1957) и проведенные нами исследования (Каширский, 2002; 2014), где показано, что подобные рассогласования провоцируют эмоциональный дискомфорт и мотивируют личностные изменения. В лонгитюдных исследованиях участники с высоким диссонансом (≥ 4 балла) демонстрировали повышенный уровень тревожности ($r = 0{,}68$) и чаще обращались за психологической помощью. В рамках KVS-2 диссонанс возникает между значимостью ценности (идеальный аспект) и ее реализацией (реальный аспект), что, согласно Фестингеру, создает дисбаланс, требующий разрешения через изменение поведения, ревизию значимости или рационализацию.

Для минимизации социально желательных ответов в опроснике используются конкретные формулировки жизненных сфер, инструкция фокусируется на поведенческих аспектах, а также присутствует отрицательная шкала (–1), позволяющая отражать негативный опыт. Проверка конвергентной валидности KVS-2 показала значимые корреляции самооценки реализации с объективными показателями: для сферы «Здоровье» — с частотой занятий спортом и обращениями к врачам ($r = 0{,}61$; $p \leq 0{,}01$), для сферы «Образование» — с академической успеваемостью ($r = 0{,}54$; $p \leq 0{,}01$). Ретестовая надежность шкалы реализации составила $r = 0{,}82$–$0{,}92$ (интервал от 2—4 недель до 5—6 месяцев). Сравнение с результатами глубинных интервью и проективных методик показало согласованность самооценки реализации с поведенческими паттернами у 78% респондентов. Корреляции со шкалами социальной желательности Марлоу-Крауна и Полхуса оказались статистически незначимыми ($r < 0{,}12$; $p > 0{,}10$), что подтверждает устойчивость методики к искажениям.

Сравнение индекса «значимость — реализация» ценностей (Каширский, KVS-2) и других индексов ценностных дисбалансов. KVS-2 измеряет рассогласование между значимостью ценности и ее реальной реализацией в деятельности. Это принципиально отличает методику от подхода Е.Б. Фанталовой (2001), оценивающего диссонанс между значимостью и субъективной доступностью («хочу» vs «могу»), и индексов Н.Р. Салиховой (2009), которые также фокусируются на доступности, но в специфическом контексте жизненных кризисов. Наш подход позволяет анализировать не только восприятие возможностей, но и фактическую деятельностную вовлеченность, что дает более точный прогноз эмоционального благополучия (Каширский, 2014). KVS-2 опирается на синтез деятельностного подхода, экзистенциальной психологии и теории ценностей, что обеспечивает многомерность интерпретаций и применимость в широком контексте — от профориентации до терапии экзистенциальных кризисов.

Оксфордский опросник счастья (OHQ) содержит 29 утверждений, оцениваемых по 6-балльной шкале Лайкерта от «полностью не согласен» (1 балл) до «полностью согласен» (6 баллов). Итоговый показатель рассчитывается как сумма баллов; высокие значения отражают высокий уровень субъективного благополучия. В отличие от кратких скрининговых шкал, OHQ обеспечивает многомерную оценку счастья и сопоставимость с международными исследованиями, что критически важно для нашей работы. Надежность шкалы на нашей выборке оценена тремя способами: Кронбаха $\alpha = 0{,}912$, Макдональдса $\omega = 0{,}918$, GLB = 0,977 (см. табл. А Приложения А).

Статистические методы и процедуры. Все диагностические показатели имели индексы асимметрии и эксцесса, не превышающие по модулю 2 (Field, 2017), поэтому обработка данных производилась методами параметрической статистики — корреляционным анализом Пирсона, t-критерием Стьюдента для независимых выборок, множественным регрессионным анализом, обратным пошаговым методом (Backward). В случаях нарушения гомогенности дисперсий применялась поправка Уэлча.

Применение параметрических методов к данным, полученным по ранговым шкалам, обосновано следующими соображениями. В психологических исследованиях многобалльные шкалы Лайкерта часто трактуются как квазиинтервальные при условии приблизительно нормального распределения (Norman, 2010), что подтверждено на наших данных. Разность между значимостью и реализацией широко используется как мера рассогласования в исследованиях ценностей и доказала свою практическую ценность.

Параметрические методы робастны к умеренным нарушениям при объеме выборки N > 50 (Fagerland, 2012); наш объем (N = 94) превышает этот порог, распределение средних удовлетворяет центральной предельной теореме. Для ключевых гипотез проведена проверка ранговой корреляцией Спирмена, результаты совпали с параметрическими (макс. расхождение $|\Delta r| = 0{,}03$). Значения VIF < 1,35 исключают мультиколлинеарность (James et al., 2013).

Выборка и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты очного и заочного отделений московских вузов (N = 94 человека). Возраст респондентов 17—39 лет (M = 20,95, SD = 3,43, Md = 19,5), из них 86,2% женщины, 57,5% состоят в браке, 35,1% трудоустроены. Участники набирались методом случайной стратифицированной выборки из списков студентов четырех московских вузов. Студентам рассылались персонализированные приглашения по электронной почте с возможностью участия в онлайн-опросе через Google Forms. Анонимность данных гарантировалась. Из 200 приглашенных 94 человека завершили опрос. Обследование проводилось в феврале-марте 2024 года и занимало в среднем 20—25 минут.

Анализ мощности. Для корреляционного анализа с ожидаемым средним размером эффекта ($r \approx 0{,}3$), уровнем значимости $\alpha = 0{,}05$ и мощностью 0,8 минимальный требуемый размер выборки составляет $N \approx 85$ (расчет в G*Power 3.1). Выборка из 94 респондентов обеспечивает достаточную мощность для выявления значимых связей. Эмпирическое правило для множественной регрессии предполагает не менее 10—20 наблюдений на предиктор; для 3 предикторов минимальный размер выборки — 30—60 участников, что значительно ниже нашего N. По формуле Грина (Green, 1991): $N \geq 50 + 8k$ (k — число предикторов) → min N = 84, что также меньше 94. Более строгая оценка в G*Power для регрессии с тремя предикторами ($f^2 = 0{,}15$, $\alpha = 0{,}05$, мощность 0,8) дает N = 76. Таким образом, выборка из 94 участников обеспечивает мощность около 0,85, что соответствует общепринятым стандартам (Cohen, 1992). Высокая надежность шкал OHQ и KVS-2 минимизирует погрешность измерения, а применение обратного пошагового метода снижает риск переобучения.

Результаты

Разведывательный анализ данных. На начальной стадии исследования была осуществлена проверка наличия в данных экстремальных значений, которых обнаружено не было. Выбросами считались значения, выходящие за пределы отрезка $[Q_1 - 1{,}5 \cdot IQR;\ Q_3 + 1{,}5 \cdot IQR]$, где Q_1 и Q_3 — нижний и верхний квартили распределения, соответственно, а IQR —межквартильный размах.

Оценка нормальности распределения осуществлялась с помощь критерия асимметрии и эксцесса, согласно которому нулевая гипотеза о согласованности эмпирического распределения и распределения Гаусса не отклоняется в том случае, когда индексы асимметрии и эксцесса удовлетворяют неравенствам: $|SI| \leq 2$, $|KI| \leq 2$. В табл. В Приложения В представлены описательные статистики для методики KVS-2. Индексы асимметрии и эксцесса для каждой жизненной сферы указывают на нормальное распределение показателей.

Диагностика личностных ценностей. По данным опросника ценностей KVS-2, наиболее значимыми жизненными сферами для респондентов являются любовь, свобода, интересная работа и жизненная гармония (рис. 1).

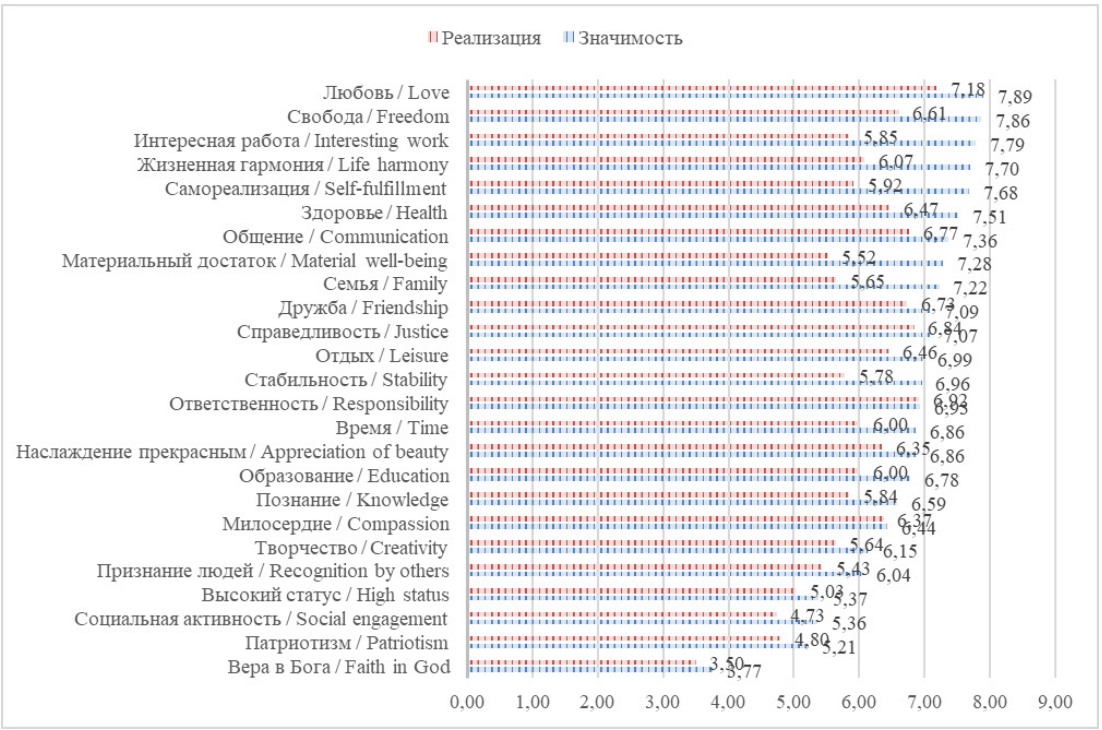


Рис. 1. Рейтинг жизненных сфер по значимости и реализации
Fig. 1. Rating of life spheres by importance and implementation

Наименее значимы — вера в Бога, патриотизм, активность для достижения позитивных изменений в обществе и высокий социальный статус. Наиболее реализованы: любовь, ответственность, справедливость и общение. Наименьшая реализация характерна для веры в Бога, социальной активности, патриотизма и высокого социального статуса.

Внутренние противоречия в системе ценностей. На следующей стадии исследования мы сопоставили между собой усредненные выборочные профили жизненных сфер респондентов по значимости и степени реализации для того, чтобы установить внутренние противоречия в системе ценностей участников исследования. Установлено, что наиболее выраженные внутренние противоречия респонденты испытывают в следующих жизненных сферах: интересная работа, самореализация, материальный достаток и жизненная гармония. Внутренние противоречия практически не выражены в таких областях как ответственность, помощь другим людям и милосердие, справедливость, вера в Бога (рис. 2).

По результатам оценки зависимости внутренних противоречий в системе ценностей от пола, семейного положения, трудовой занятости (наличия либо отсутствия работы) и возраста респондентов, установлено, что мужчины имеют более выраженные внутренние противоречия в системе ценностей, чем женщины, в сферах «Любовь» ($t = 2{,}047, p \leq 0{,}043$) и «Наличие хороших и верных друзей» ($t = 2{,}299, p \leq 0{,}024$). Респонденты, находящиеся в браке, характеризуются более выраженными внутренними противоречиями в сфере «Семейная жизнь» в сравнении с теми, кто не имеет собствен-

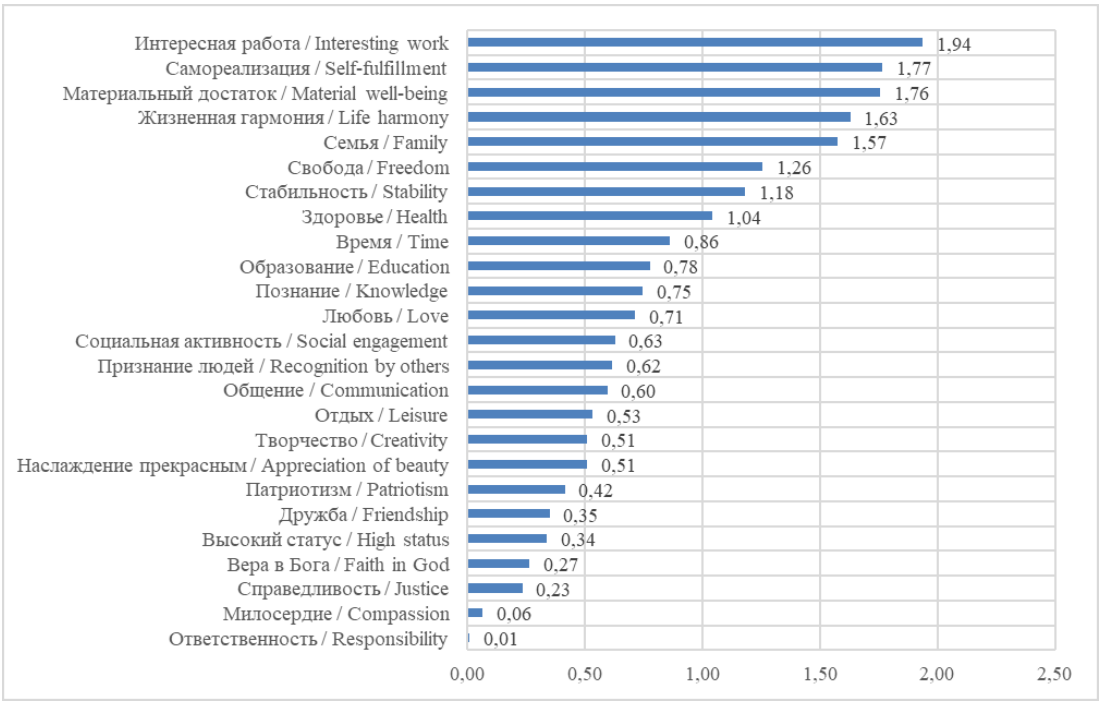


Рис. 2. Выраженность внутренних противоречий в жизненных сферах
Fig. 2. Expression of internal contradictions in life spheres

ной семьи ($t_W = 4{,}523, p \leq 0{,}001$). У работающих респондентов более выражены дисбалансы в системе ценностей в сравнении с неработающими участниками исследования в таких сферах, как «Ответственность» ($t = 2{,}406, p \leq 0{,}018$), «Поиск прекрасного и наслаждение им» ($t = 2{,}184, p \leq 0{,}031$), «Помощь другим людям и милосердие к ним» ($t = 1{,}808, p \leq 0{,}074$), «Вера в Бога» ($t_W = 2{,}466, p \leq 0{,}016$). У неработающих респондентов внутренние противоречия в сравнении с работающими более выражены в сфере «Интересная работа» ($t_W = 2{,}869, p \leq 0{,}006$). По данным корреляционного анализа внутренние противоречия в системе ценностей не имеют статистически значимых связей с возрастом участников исследования, однако зависимости были выявлены на уровне статистического тренда. Так, установлено, что с возрастом происходит некоторое снижение интенсивности внутренних противоречий в сфере «Высокое образование» ($r = -0{,}189, p \leq 0{,}069$) и «Свобода как независимость в поступках и действиях» ($r = -0{,}191, p \leq 0{,}065$), и незначительное повышение внутренних напряжений, связанных с эстетической сферой жизни («Поиск прекрасного и наслаждение им») ($r = 0{,}184, p \leq 0{,}075$).

Диагностика индекса счастья. По данным Оксфордского опросника индекс счастья в обследованной выборке оказался распределен на отрезке от 46,21 до 97,24 балла ($M = 74{,}87, SD = 11{,}98, Md = 75{,}52$), что указывает на довольно большой диапазон вариативности данного показателя. При этом среднегрупповой индекс счастья, равный 74,87 балла, попал в диапазон нормативных значений, что может быть признано средним показателем переживания счастья.

Анализ не выявил зависимости индекса счастья от пола, семейного положения, трудовой занятости и возраста респондентов.

Корреляционный анализ. Для проверки гипотезы исследования о том, что более высокие рассогласования в системе ценностей субъекта отрицательно отражаются на переживании счастья, был проведен корреляционный анализ между показателем расхождения «Значимость — реализация», вычисленного для каждой жизненной сферы, и индексом счастья по шкале OHQ (см. табл. C Приложения C). Установлено, что внутренние противоречия, испытываемые молодежью в таких жизненных сферах, как здоровье, общение, высокий социальный статус, познание нового, материальный достаток, образование, отдых, самореализация, наслаждение прекрасным, любовь, признание, интересная работа, свобода, жизненная гармония, стабильность, наличие хороших и верных друзей, время, ответственность, справедливость, связаны статистически значимой отрицательной корреляционной зависимостью с индексом счастья. При этом наиболее стрессогенными оказались такие жизненные сферы, как свобода, жизненная гармония и стабильность. На это указывают наибольшие размеры эффектов ($z < -0{,}4$), установленные в каждом из трех случаев в сравнении со всеми другими найденными корреляциями.

Корреляционный анализ выявил сферы, в которых внутренние противоречия не связаны с индексом счастья: семейная жизнь, социальная активность, помощь другим, вера в Бога, творчество и патриотизм.

Множественный регрессионный анализ. Для оценки зависимости индекса счастья от внутренних противоречий в системе ценностей был проведен множественный регрессионный анализ. В качестве зависимой переменной (DV) выступил индекс счастья, а независимыми переменными (IV) — показатели внутренних противоречий для каждой из 25 ценностей, входящих в опросник KVS-2. Пошаговым обратным методом *Backward* после 23 итераций была получена модель (табл. D1 Приложения D), которая была содержательно проинтерпретирована. Для найденной модели коэффициент множественной регрессии $R = 0{,}523$ оказался статистически значимым ($F = 11{,}297, p \leq 0{,}001$) (табл. D2 Приложения D). Скорректированный коэффициент множественной детерминации $AdjR^2 = 0{,}249$ говорит о том, что расчетная модель описывает около 25% дисперсии зависимой переменной. Квадратный корень из среднеквадратической ошибки аппроксимации оказался меньше аналогичного индекса для нулевой модели: $RMSE(H_1) = 10{,}526 < RMSE(H_0) = 11{,}981$, что указывает на приемлемую информативность модели для содержательного анализа и интерпретации регрессионных коэффициентов.

Перед тем как перейти к интерпретации уравнений, был проведен анализ остатков, полученных при построении каждой линейной модели, т. е. отклонений наблюдаемых значений от теоретически ожидаемых. Фактически речь шла о соблюдении условий теоремы Гаусса-Маркова при реализации метода наименьших квадратов (МНК). С этой целью для нашей модели была доказана гомоскедастичность остатков, отсутствие линейной зависимости между ними (отсутствие эффекта автокорреляции) и нормальность распределения остатков (отсутствие существенных отклонений распределения остатков от закона Гаусса).

На рис. 3 представлена зависимость между остатками и предсказанными стандартизированными значениями.

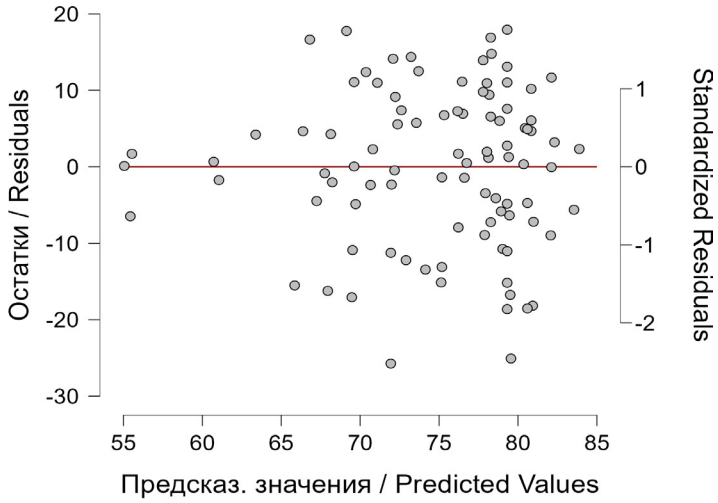


Рис. 3. Зависимость остатков регрессионной модели от предсказанных стандартизированных значений
Fig. 3. Dependence of the residuals of the regression model on the predicted standardized values

По диаграмме рассеяния можно сделать вывод о том, что ошибки предсказания постоянны на всем промежутке изменений зависимой переменной. Полученный результат указывает на гомоскедастичность остатков для рассматриваемой модели.

Как видно из табл. D3 Приложения D, автокорреляция остатков близка к нулю, а статистика Дарбина-Уотсона (DW = 1,546, p > 0,05) подтверждает отсутствие выраженной автокорреляции. Проверка остатков также показала соблюдение остальных условий Гаусса-Маркова: они гомоскедастичны, распределены нормально (см. рис. 4), а их среднее значение значимо не отличается от нуля.

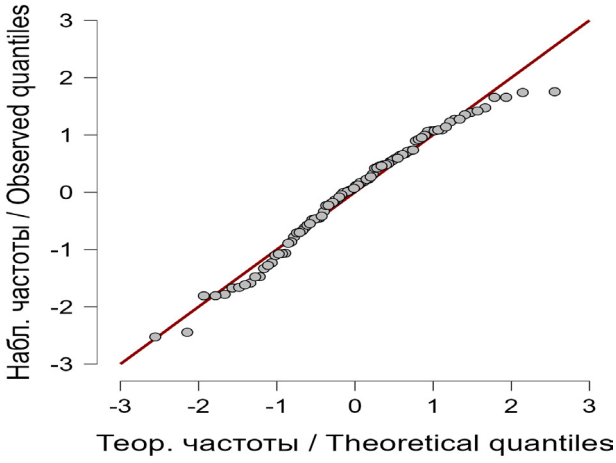


Рис. 4. Квантиль-квантильный график для оценки нормальности распределения остатков для первой регрессионной модели
Fig. 4. Quantile-quantile plot for assessing the normality of the distribution of residuals for the first regression model

Это позволяет делать достоверные выводы о наличии зависимости индекса счастья от внутренних противоречий в системе личностных ценностей на основе результатов множественного регрессионного анализа.

По данным MRA (табл. D4 Приложения D) статистически значимыми предикторами, определяющими индекс счастья респондентов, являются: любовь ($\beta = -0{,}209$), свобода ($\beta = -0{,}284$), стабильность ($\beta = -0{,}212$). Значения фактора инфляции дисперсии — VIF значительно ниже 5 (и даже ниже 2,5) для всех предикторов. Значения толерантности, т. е. доли дисперсии предиктора, не объясненной другими IV в модели, значительно выше 0,1 (и даже выше 0,7) для всех предикторов. То есть мультиколлинеарность между предикторами в расчетной модели отсутствует или пренебрежимо мала. Коэффициенты регрессии устойчивы, и их интерпретация не искажена из-за сильной связи между независимыми переменными. Детальная диагностика мультиколлинеарности, основанная на сингулярном разложении матрицы предикторов, подтвердила сказанное выше. Серьезной мультиколлинеарности между предикторами не выявлено. Отмечено лишь небольшое перекрытие пропорций дисперсии для «Свободы» (VP = 0,636) и «Стабильности» (VP = 0,791) при собственном значении Eig = 0,394 и индексе обусловленности CI = 2,458. Однако, оно слишком мало, чтобы исказить коэффициенты регрессии.

Добавление в регрессионную модель в качестве количественной IV («ковариаты») *возраста* респондентов, а в качестве номинативных IV («факторов») — *пола, трудовой занятости и семейного положения*, не привело к построению статистически убедительных зависимостей.

Обсуждение результатов

Настоящее исследование подтвердило центральную гипотезу о наличии значимой обратной связи между внутренними противоречиями в системе личностных ценностей и уровнем субъективного переживания счастья. Полученные результаты позволяют не только констатировать эту связь, но и выявить качественное своеобразие ценностных конфликтов, значимых для счастья.

Выявленные закономерности обнаруживают три типа ценностных противоречий, по-разному связанных с переживанием счастья. Наиболее сильное негативное влияние оказываю *экзистенциально-базовые конфликты* — в сферах свободы, жизненной гармонии и стабильности. Эти сферы связаны с фундаментальными потребностями в автономии, внутреннем балансе и предсказуемости. Их нереализация ставит под угрозу само ощущение себя как субъекта, живущего в осмысленном и безопасном мире, что закономерно снижает переживание счастья. Несколько слабее, но также значимо проявляют себя *ресурсно-достиженческие конфликты* — в сферах здоровья, материального достатка, интересной работы, самореализации. Они сигнализируют о дефиците ресурсов для достойной жизни и фрустрируют, но, возможно, оставляют пространство для надежды на их преодоление в будущем.

Особого внимания заслуживает отсутствие значимых связей счастья с противоречиями в сферах семьи, социальной активности, помощи другим, веры, творчества и патриотизма. Это не означает незначимости данных сфер для респондентов: любовь и семья, как было показано, входят в число наиболее высоко оцениваемых по значимости. Вероятно, здесь работают иные психологические механизмы. Отношения человека с этими ценностями можно уподобить отношению вечного и сиюминутного — сфинкса и мотылька. Одни

ценности образуют тот самый «океан» — глубокий, фундаментальный фон бытия, другие — «всплески волн», яркие, но преходящие события. Возможно, противоречия в сферах семьи, веры, творчества переживаются иначе: они могут компенсироваться реализацией в других областях, либо их рассогласование воспринимается не как острая фрустрация, а как отложенная перспектива, естественная дистанция между вечным и текущим. Для прояснения этих механизмов требуются дополнительные исследования.

Важно также рассмотреть полученные результаты в контексте иерархии ценностной сферы. Наиболее сильные конфликты зафиксированы там, где высокая значимость сочетается с низкой реализацией — на «верхнем этаже» ценностной пирамиды (свобода, интересная работа, самореализация, жизненная гармония). Именно эти сферы выступают «болевыми точками» выборки. Напротив, любовь, общение, ответственность и справедливость, при высокой значимости имеющие и высокую реализацию, являются ресурсными, дающими опору. Сферы с низкой значимостью (вера, патриотизм, социальная активность) образуют периферию ценностного мира, и их нереализация не носит для субъекта травмирующего характера.

Выявленные закономерности согласуются с теорией Л. Фестингера (1957): рассогласование между значимыми элементами порождает дискомфорт. Наши данные расширяют применение этой теории, показывая, что сила дискомфорта (снижение счастья) прямо связана с местом конфликтной сферы в ценностной иерархии. Исследование также эмпирически обосновывает концепцию личностных ценностей автора: невозможность реализации присвоенных ценностей является источником внутриличностного конфликта и сниженного благополучия (Каширский, 2002; 2014), причем этот эффект распространяется не только на негативные состояния, но и на переживание позитивного полюса — счастья.

Множественный регрессионный анализ выделил внутренние противоречия в сферах любви, свободы и стабильности как наиболее значимые предикторы счастья, совместно объясняющие четверть его дисперсии. Примечательно, что любовь и семья, тесно связанные, оказались в разных категориях: любовь (как чувство и близость) вошла в число предикторов, а семья (как социальный институт) — нет. Для молодых людей важнее само переживание любви, а не формальная семейная структура.

Обнаруженные связи поддерживают взгляд на счастье как на динамический процесс согласования ценностных устремлений с возможностями их реализации (Франкл, 2022; Леонтьев, 1975; Леонтьев, 2017). Разрешение противоречий через активное преодоление разрыва между «желаемым» и «достигнутым» открывает путь к устойчивому благополучию. В этом контексте житейская мудрость о совпадении желаний и возможностей получает эмпирическое подтверждение.

Полученные результаты задают четкие ориентиры для практической работы: ключевыми мишенями психологической помощи могут стать гармонизация экзистенциально-базовых сфер (свободы, стабильности) и поддержка человека в реализации его ресурсно-достиженческих ценностей.

Заключение

Проведенное исследование показало, что счастье предстает не статичным состоянием, а динамическим процессом, требующим постоянного диалога между личностью и ее ценностным миром. Эмпирически установлено, что переживание счастья тесно связано с внутренней согласованностью системы личностных ценностей, причем характер этой связи определяется

местом ценностной сферы в иерархии значимости. Наиболее сильное влияние на счастье оказывают противоречия в экзистенциально-базовых сферах свободы, жизненной гармонии и стабильности, тогда как ресурсно-достиженческие конфликты проявляют себя слабее, а противоречия в сферах семьи, веры и творчества, при всей их значимости, не обнаруживают прямой связи с переживанием счастья, что указывает на действие иных психологических механизмов.

Полученные результаты подкрепляют «хитрую формулу счастья» (Дж. Ст. Милль — А.Н. Леонтьев), согласно которой счастье возникает как побочный продукт целенаправленной деятельности по достижению значимых целей и реализации ценностей. Преодоление разрыва между «желаемым» и «достигнутым» действительно ведет к более устойчивому благополучию. Однако, как отмечал В. Франкл, для запуска этого деятельного процесса необходима внутренняя готовность, вера в возможность изменений. В этом контексте афоризм К. Пруткова «Хочешь быть счастливым — будь им!» приобретает особый смысл: он говорит не о мгновенном достижении счастья по велению воли, а о важности внутреннего решения, интенции и готовности принять ответственность за движение к своей гармонии.

Полученные данные обосновывают двухуровневый подход к развитию навыков обретения счастья. Первый уровень — целенаправленная работа по гармонизации ключевых ценностных сфер (свобода, любовь, стабильность) через конкретные действия, снижающие рассогласование между значимостью и реализацией. Второй уровень — формирование внутренней установки и мотивации к таким изменениям, развитие веры в возможность гармонии, что созвучно идее Франкла о счастье как радости от раскрытия своего внутреннего потенциала.

Ограничения. Основные ограничения исследования (гендерный дисбаланс, специфика возрастной группы) указывают на необходимость дальнейшей проверки выявленных закономерностей на более репрезентативных выборках. Перспективным направлением является изучение диалектики между «решимостью быть счастливым» и активным деятельностным путем к счастью как взаимодополняющих механизмов достижения благополучия. Разработка психотехнологий, интегрирующих оба подхода на основе выявленных ключевых ценностных мишеней, представляется наиболее плодотворным путем для практической работы психологов в данной области.

Limitations. The main limitations of the study (gender imbalance, specificity of the age group) indicate the need for further verification of the identified patterns on more representative samples. A promising direction is the study of the dialectic between the "determination to be happy" and the active, agentive path towards it as complementary mechanisms for achieving well-being. The development of psychotechnologies that integrate both approaches based on the identified key value targets appears to be the most fruitful path for the practical work of psychologists in this field.

Список источников / References

1. Белопольская, Н.Л. (2015). Представления о психической норме и патологии: психологические критерии. *Экспериментальная психология*, *8*(3), 74—81. https://doi.org/10.17759/exppsy.2015080307
Belopolskaya, N.L. (2015). Conceptions of mental norm and pathology: psychological criteria. *Experimental Psychology*, *8*(3), 74—81. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/exppsy.2015080307
2. Величко, Ю.А., Каширский, Д.В. (2024). Внутренние противоречия в системе ценностей как предпосылки эмоционального неблагополучия личности. *Высшее образование сегодня*, 5, 74—79. https://doi.org/10.18137/RNU.HET.24.05.P.074
Velichko, Yu.A., Kashirsky, D.V. (2024). Internal contradictions in the value system as prerequisites for emotional distress of the individual. *Higher Education Today*, 5, 74—79. (In Russ.). https://doi.org/10.18137/RNU.HET.24.05.P.074

3. Голубев, А.М., Дорошева, Е.А. (2017). Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке. *Психологический журнал*, *38*(3), 108—118.
Golubev, A.M., Dorosheva, E.A. (2017). Validation of the Oxford Happiness Questionnaire on a Russian sample. *Psychological Journal*, *38*(3), 108—118. (In Russ.).
4. Каширский, Д.В. (2002). Мотивационно-потребностная сфера подростков с психологическими проблемами. *Вопросы психологии*, 1, 26—37.
Kashirsky, D.V. (2002). Motivational and need sphere of adolescents with psychological problems. *Issues of Psychology*, 1, 26—37. (In Russ.).
5. Каширский, Д.В. (2014). *Психология личностных ценностей*. Дис. … докт. психол. наук. РГГУ. М.
Kashirsky, D.V. (2014). *Psychology of Personal Values*. Diss. Dr. Sci. (Psychol.). RSUH. Moscow. (In Russ.).
6. Леонтьев, А.Н. (1975). *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Политиздат.
Leontiev, A.N. (1975). *Activity. Consciousness. Personality*. Moscow: Politizdat. (In Russ.).
7. Леонтьев, Д.А. (2017). Счастье, деятельность, развитие: к вершинной психологии. В: *От истоков к современности: 130 лет Московскому психологическому обществу: Материалы юбилейной конференции* (Т. 6, с. 46—59). М.: Когито-Центр.
Leontiev, D.A. (2017). Happiness, activity, development: Toward a peak psychology. In: *From origins to the present: 130 years of the Moscow Psychological Society: Proceedings of the anniversary conference* (Vol. 6, pp. 46—59). Moscow: Kogito-Tsentr. (In Russ.).
8. Салихова, Н.Р. (2009). Реализуемость личностных ценностей в условиях жизненного кризиса. *Психологический журнал*, *30*(1), 44—51.
Salikhova, N.R. (2009). Feasibility of personal values in conditions of life crisis. *Psychological Journal, 3*0(1), 44—51. (In Russ.).
9. Селигман, М. (2006). *Новая позитивная психология*. М.: София.
Seligman, M. (2006). *New positive psychology*. Moscow: Sofiya. (In Russ.).
10. Сивцова, А.В. (2007). *Внутренние конфликты в системе ценностных ориентаций как основания развития личности*. Дис. … канд. психол. наук. БГПУ. Барнаул.
Sivtsova, A.V. (2007). *Internal conflicts in the system of value orientations as a basis for personality development*. Diss. Cand. Sci. (Psychol.). BSPU. Barnaul. (In Russ.).
11. Фанталова, Е.Б. (2001). *Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта*. Самара: ИД БАХРАХ-М.
Fantalova, E.B. (2001). *Diagnostics and psychotherapy of internal conflict*. Samara: ID BAKHRAKH-M. (In Russ.).
12. Франкл, В. (2022). *Доктор и душа: логотерапия и экзистенциальный анализ*. М.: Альпина нон-фикшн.
Frankl, V. (2022). *The Doctor and the Soul: Logotherapy and Existential Analysis*. Moscow: Alpina non-fikshn. (In Russ.).
13. Шмойлова, Н.А. (2024). *Ценностное отношение к здоровью как фактор развития личности*. Дис. … канд. психол. наук. РУДН. М.
Shmoylova, N.A. (2024). *Value attitude towards health as a factor of personality development*. Diss. Cand. Sci. (Psychol.). Peoples' Friendship University of Russia. Moscow. (In Russ.).
14. Argyle, M., Martin, M., Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In: C.D. Spielberger, I.G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp. 173—187). Washington DC: Taylor & Francis.
15. Chei, C.L., Lee, J.M.L., Ma, S., Malhotra, R. (2018). Happy older people live longer. *Age and Ageing*, *47*(6), 860—866. https://doi.org/10.1093/ageing/afy128
16. Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, *34*(6), 921—942. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8
17. Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, *112*(1), 155—159.
18. Diener, E., Thap, S., Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *7*(1), 451—477. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044908
19. Fagerland, M.W. (2012). t-tests, non-parametric tests, and large studies—a paradox of statistical practice? *BMC Medical Research Methodology*, 12, 78.
20. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.

21. Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
22. Ford, B.Q., Shallcross, A.J., Mauss, I.B., Floerke, V.A., Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *33*(10), 890—905. https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890
23. Green, S.B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, *26*(3), 499—510.
24. Hart, E.A.C., Lakerveld, J., McKee, M., Oppert, J.M., Rutter, H., Charreire, H., Veenhoven, R., Compernolle, B.S., De Bourdeaudhuij, I., Brug, J., Mackenbach, J.D. (2018). Contextual correlates of happiness in European adults. *PLoS ONE*, *13*(1). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190387
25. Helliwell, J.F., Aknin, L.B. (2018). Expanding the social science of happiness. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 248—252. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0308-5
26. Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073—1082.
27. James, G., Witten, D., Hastie, T., Tibshirani, R. (2013). *An introduction to statistical learning: With applications in R*. Springer.
28. Jebb, A.T., Morrison, M., Tay, L., Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, *31*(3), 293—305. https://doi.org/10.1177/0956797619898826
29. Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the "laws" of statistics. *Advances in Health Sciences Education*, *15*(5), 625—632.
30. Sotgiu, I. (2016). Conceptions of happiness and unhappiness among Italian psychology undergraduates. *PLoS ONE*, *11*(12), e0167745. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167745
31. Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339—359. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150
32. Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as life satisfaction and subjective well-being. In: K. Land, A. Michalos, M. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality of life research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3

Приложение / Appendix

Приложение A. Оценка надежности.
Appendix A. Reliability assessment.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303

Приложение B. Диагностика личностных ценностей.
Appendix B. Assessment of personal values.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303

Приложение C. Корреляционный анализ.
Appendix C. Correlation analysis.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303

Приложение D. Множественный регрессионный анализ.
Appendix D. Multiple regression analysis.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190303

Информация об авторе
Дмитрий Валерьевич Каширский, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии Института психологии имени Л.С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет (ФГАОУ ВО РГГУ); профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГОБУ ВО «Финуниверситет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8251-2653, e-mail: psymath@mail.ru

Information about the author
Dmitry V. Kashirsky, Sc.D. in Psychology, Professor, Head of the Department of General Psychology of L.S. Vygotsky Institute of Psychology, Russian State University for the Humanities; Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8251-2653, e-mail: psymath@mail.ru

Конфликт интересов
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest
The author declares no conflict of interest.

Декларация об этике
Исследование проведено с соблюдением фундаментальных принципов этики психологического исследования: добровольности, конфиденциальности и уважения к личности участников — и носило характер анонимного опроса. Все участники были проинформированы о целях работы и дали свое согласие на участие.

Ethics statement
The study was conducted in accordance with the fundamental ethical principles of psychological research: voluntariness, confidentiality, and respect for the personhood of participants, and was conducted as an anonymous survey. All participants were informed of the objectives of the study and gave their consent to participate.

Поступила в редакцию 28.07.2024 — Received 2024.07.28
Поступила после рецензирования 20.07.2025 — Revised 2025.07.20
Принята к публикации 10.02.2026 — Accepted 2026.02.10
Опубликована 30.09.2026 — Published 2026.09.30