

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского»**

**XXIII Конкурс
самостоятельных творческих работ
им. П.А.Флоренского**

*Сурайкина Алёна,
учащаяся 9 «А» класса*

Измерение счастья гимназистов
исследование

Руководитель:
Филимонова Ольга Геннадьевна

**Сергиев Посад
2024**

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Что такое счастье?.....	5
1.1 Определение «счастья» как эмоционального состояния	5
1.2 Условия, при которых человек может испытывать счастье	7
1.3 Отсутствие счастья, как явления в жизни людей	8
1.4 Способы измерения счастья.....	10
Глава 2. Исследование уровня счастья гимназистов	12
2.1. Организация и методы исследования	12
2.2. Результаты методики «Модель благополучия PERMA-Profilier».....	13
2.3. Результаты анкетирования	15
Заключение	18
Список использованной литературы.....	19

Введение

Знаете ли вы, что такое счастье? С точки зрения науки – это состояние наивысшей удовлетворенности условиями своего существования. Несмотря на то, что это понятие кажется субъективным и неоднозначным, в настоящее время психологам и учёным удается его измерить. Они пользуются различными подходами и методами исследования, измеряя уровень счастья как отдельных индивидов, так и целых государств. В своей работе мне хотелось бы воспользоваться несколькими такими методами и понять, какие из них наиболее объективно оценивают уровень счастья учеников.

Я выбрала эту тему, так как счастье – это одна из главных жизненных целей человека. Мне было бы интересно узнать, счастливы ли ученики нашей гимназии, а также понять, каким способом для его измерения лучше воспользоваться.

Проблема исследования заключается в том, что абсолютно все люди на земле хотят быть счастливыми, но каждый вкладывает в слово «счастье» свое значение. Благополучие психологического климата в определённых сообществах складывается из ощущения счастья его участников. Гимназия – это особое место, куда стремятся поступить многие школьники нашего городского округа. Меня заинтересовал вопрос о том, счастливы ли ученики в гимназии? Я решила найти ответ на вопрос «Что же такое счастье?» для гимназистов и определить, можно ли измерить его уровень.

Объект исследования: состояние счастья

Предмет исследования: уровень счастья учеников гимназии

Цель: измерить уровень счастья гимназистов и оценить объективность данных измерений

Задачи:

- Определить понятие «счастье»
- Понять, из каких компонентов оно состоит
- Рассмотреть последствия отсутствия счастья в жизни людей

- Изучить существующие подходы для измерения счастья
- Провести исследование среди учащихся
- Проанализировать результаты
- Сделать выводы

Гипотеза исследования: все способы измерения счастья дадут примерно одинаковый результат, и большинство учеников гимназии имеют высокий уровень счастья

Методы исследования: анкетирование, статистический анализ

Глава I. Что такое счастье?

1.1 Определение счастья как эмоционального состояния

Известно, что счастье – понятие субъективное, и каждый человек имеет свое представление об этом состоянии. Однако все стремятся быть счастливыми, и для многих счастье является главной жизненной целью.

Люди уже с давних времен начали задумываться о том, что же такое счастье. Его изучают разные науки: философия, психология, социология, а также экономическая теория. Все они описывают счастье по-разному, поэтому четкого и единого определения этого феномена не существует. Некоторые ученые интерпретируют счастье как долгосрочное состояние благополучия, в то время как другие рассматривают его как краткосрочные положительные эмоции и наслаждение.

Рассмотрим некоторые определения счастья:

В словарях счастье признается как состояние высшей удовлетворенности жизнью, а также как успех или удача¹.

В психологии счастье рассматривается как эмоциональное состояние, связанное с удовлетворенностью условиями своей жизни, самореализацией и осуществлением своего признания. Оно обычно сопровождается положительными эмоциями, такими как радость, умиротворение, восторг, благодарность. Ученые рассматривают счастье с разных сторон, изучают факторы, влияющие на счастье, находят способы достижения счастливой жизни. Интересно и то, что многие психологи в настоящее время стараются не использовать в своих работах термин «счастье», так как он является очень

¹ Карта слов и выражений русского языка // <https://kartaslov.ru/значение-слова/счастье>

широким и субъективным. Вместо него они употребляют понятие «субъективное благополучие»².

Рассмотрим разные подходы к пониманию о феномене счастья:

- Греческий философ Аристотель, первый изучивший данную проблему, утверждал, что счастье – есть деятельность души, а также цель, охватывающая всю полноту жизни³.
- Американский психолог А. Г. Маслоу считал, что счастье состоит в самоактуализации, которую можно достичь путем удовлетворения всех потребностей человека⁴.
- Майкл Аргайл, английский психолог, в своей книге «Психология счастья» пишет, что счастье – единый фактор человеческого опыта, состоящий из трех частей, независимых друг от друга: удовлетворенность жизнью, наличие положительных эмоций и отсутствие отрицательных⁵.
- Французский философ - просветитель XVIII века Дени Дидро утверждал: «Счастливым человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей». Когда человек делает что-то доброе для других, поднимает настроение, поддерживает или помогает кому-то, он не только приносит радость окружающим, но и укрепляет связи, развивает в себе чувство сострадания и делает мир лучше. Этот процесс не только укрепляет взаимоотношения и сплачивает людей, но и дарит счастье самому дарителю⁶.

Как мы видим, существует множество различных представлений о феномене счастья как в науке, так и в обыденной жизни. Восприятие счастья связано с историческими и социальными контекстами. Различия мнений по поводу данного феномена подтверждает мысль о том, что каждый человек воспринимает счастье по-разному и есть разные способы достижения этого эмоционального состояния.

² Счастье – оно есть и быть счастливым можно // <https://pakhotin.org/psychology/happiness/>

³ Аристотель – этика // <https://kbsu.ru/aristotel-jetika/>

⁴ Возняк Л. Маслоу и счастье // <https://proza.ru/2023/12/19/877>

⁵ Гадаев А. Марк Аргайл о счастье // <https://www.chitalnya.ru/work/3434120/>

⁶ Счастье в понимании философов XVIII века // <https://dzen.ru/a/WqOr7IaLnbSEFPcy>

Лично я вывела для себя следующее определение: *счастье – это состояние души, при котором человек чувствует радость, спокойствие, комфорт, а его жизнь соответствует всем ожиданиям и желаниям.*

1.2 Условия, при которых человек может испытывать счастье

Счастье – это состояние, которое зависит от многих факторов. Эти факторы могут быть как физические, так и психологические. Разберем психологические факторы, влияющие на человека и на его жизненное самоощущение. Я отметила основные компоненты счастья, которые кажутся мне наиболее важными:

1. *Физическое и психическое здоровье:* Здоровый образ жизни, физическая активность, улучшает самочувствие человека, значительно повышает его самооценку и дарит энергию и мотивацию - все это непосредственно влияет на счастье человека
2. *Личные близкие отношения:* отношения имеют огромное значение для ощущения счастья и благополучия человека. Поддержка, близость, доверие, положительные эмоции и умение разрешать конфликты способствуют созданию здоровых межличностных связей, что в свою очередь положительно сказывается на общем самочувствии и чувстве счастья.
3. *Свобода самореализации:* для каждого человека важно чувство собственной значимости, пользы, которую он может принести обществу, близким, себе. Возможность реализовать собственные амбиции и мечты, физическая свобода, свобода мысли, желаний и чувств – все это дает человеку почувствовать себя значимой ячейкой общества. Это очень важно для жизненного настроения человека и его личного счастья.
4. *Чувство защищенности и стабильности:* чувство физической и эмоциональной стабильности, уверенности в завтрашнем дне позволяет строить устойчивые взаимоотношения с людьми, развиваться и искать новые

возможности в жизни. Стабильность является опорой и основным условием для человеческого счастья.

5. *Положительные эмоции:* Позитивные эмоции можно приравнять к таким физическим потребностям человека, как пища, сон и чувство безопасности. Когда мы испытываем радость, удовлетворение, восторг или любовь, наше настроение улучшается, мы чувствуем себя более энергичными и оптимистичными. Кроме того, положительные эмоции помогают нам лучше справляться с стрессом и негативными ситуациями,

Конечно, это далеко не все факторы, которые непосредственно влияют на ощущение счастья. Некоторые исследователи выделяют и такие составляющие счастья, как материальное благополучие, достижения, занятие любимым делом, наличие цели и т.п.

1.3 Отсутствие счастья в жизни людей

Виктор Франкл сказал: «Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо»⁷.

Давайте рассмотрим последствия (их можно понимать и как причины) отсутствия счастья у людей:

1. *Психологические проблемы:* психологические проблемы – это самое очевидное последствие недостатка счастья. Люди, страдающие от отсутствия радости и позитивных эмоций, погружаются в состояние хронической печали, безысходности и апатии. Нехватка счастья вызывает тревогу и беспокойство по поводу будущего, окружающей среды, своего положения в жизни. Человек становится подверженным постоянным опасениям и страхам, что серьезно влияет на его эмоциональное состояние. Отсутствие позитивных эмоций приводит к развитию психологических проблем, таких как депрессия,

⁷ Франкл В. Человек в поисках смысла // http://library.lgaki.info:404/2017/Франкл_Человек.pdf

тревожность, эмоциональное истощение, чувство одиночества, низкая самооценка и другие расстройства психического здоровья.

2. *Социальная изоляция*: человек, не находящий радости в своих действиях, начинает избегать общественных мероприятий, уединяться и отчуждаться от окружения. Социальная изоляция, вызванная недостатком счастья, представляет собой серьезную проблему, которая негативно сказывается на общем психологическом состоянии человека, его качестве жизни и способности к общению.

3. *Ухудшение физического здоровья*: люди, страдающие от отсутствия счастья, часто теряют интерес к физической активности и заботе о здоровье. Недостаток радости сопровождается нежеланием заниматься спортом, правильно питаться и уделять внимание своему физическому состоянию, что отрицательно сказывается на общем здоровье.

4. *Неудовлетворенность и поиск опасных альтернатив*: нехватка счастья часто подталкивает человека к употреблению вредных привычек, таких как курение, алкоголь, наркотики. Люди стремятся к утолению негативных эмоций через пагубные привычки, что в долгосрочной перспективе может привести к развитию зависимости.

Таким образом, отсутствие счастья (то, что человек не умеет или не может его испытывать) зачастую становится следствием определённых психологических проблем или объективных обстоятельств (потери, угрозы безопасности, отсутствие стабильности и т.п.) и приводит к серьезным последствиям для психического и физического здоровья, социальной и профессиональной дезадаптации, снижению оценки общего качества жизни человека. Развитие навыков саморегуляции, работа над эмоциональной стабильностью, поиск поддержки и понимания помогают преодолеть отсутствие счастья и стремиться к гармонии и благополучию.

1.4 Способы измерения счастья

В настоящее время многие ученые и психологи спорят о том, можно ли вообще измерить счастье. В связи с огромным количеством мнений и рассуждений на эту тему, ответить на этот вопрос достаточно трудно. Одни полагают, что данное понятие воспринимается людьми по-разному в зависимости от их ценностей, потребностей и жизненных обстоятельств. Другие же наоборот считают, что счастье поддается точному определению и измерению. Ниже приведен список наиболее распространенных методов измерения счастья. Формально их можно поделить на 3 большие группы: биологический, поведенческий и психологический методы⁸. В нашем же исследовании мы воспользуемся именно психологическим подходом.

Биологический: Биологический анализ может служить важным инструментом для измерения счастья, так как психологические аспекты, включая эмоции и чувства счастья, тесно связаны с физиологическими процессами в организме. Ученые занимаются изучением так называемых гормонов счастья – серотонина, дофамина, эндорфина и окситоцина. Чем больше их доступно клеткам головного мозга, тем лучше наше настроение и тем мы счастливее. Однако важно помнить, что счастье - это сложное понятие, и оно зависит не только от биохимических процессов, но и от психологических, социальных и других факторов.

Поведенческий: Второй метод называется поведенческим. Он подразумевает наблюдение за эмоциями и действиями людей и способен определить уровень счастья человека в данный момент времени. Исследование может проводиться с использованием камер-видеонаблюдения, социальных сетей или других инструментов. Как правило, сейчас такой метод применяют к людям, которые сами не могут рассказать о своём состоянии. Например, именно

⁸ Как измерять счастье и управлять им // <https://reminder.media/post/how-happy-are-you>

через поведенческие модели учёные пытаются понять, насколько счастливы дети с аутизмом.

Психологический: Это распространенный метод измерения индекса счастья, который позволяет собирать данные о субъективном благополучии и уровне удовлетворенности жизнью у населения. Этот метод включает интервьюирование или опросы групп людей с целью понять их собственные ощущения относительно уровня счастья, удовлетворенности жизнью, радости и других аспектов благополучия. Опросы проводятся, обычно, с использованием шкал удовлетворенности жизнью (например, от 1 до 10) или опросников, специально разработанных для измерения счастья.

Отдельно хочется выделить такой психологический метод измерения счастья, как самооценка, или по-другому самоотчет. На данный момент он считается наиболее точным и распространенным, именно он используется в большинстве исследований. Он подразумевает прямой вопрос, в котором людям необходимо оценить собственный уровень счастья, исходя из своих ощущений. Так, например, американский психолог Эд Динер считает, что наука счастья основана на простой идее: «Это может казаться глупым, но мы спрашиваем людей: «Насколько вы счастливы по шкале от единицы до семи?» Интересно то, что ответы, которые мы получаем, достоверны и позволяют определить вполне реальные вещи»⁹.

⁹ Макаров Г.В., Аверина О.И. Анализ и оценка уровня счастья // <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-i-otsenka-urovnya-schastyia/viewer>

Глава 2. Исследование уровня счастья гимназистов

2.1. Организация и методы исследования

Для того, чтобы проверить гипотезу о том, что все способы измерения счастья дадут примерно одинаковый результат, и большинство учеников гимназии имеют высокий уровень счастья, было организовано исследование.

Чтобы получить индекс счастья гимназистов и проверить, дают ли разные методы одинаковый результат, нужно было использовать два метода. Я выбрала Модель благополучия PERMA-Profilер и разработала собственную анкету для выявления уровня счастья гимназистов.

Модель благополучия PERMA-Profilер

Данная модель разработана американским психологом и основоположником позитивной психологии Мартином Селигманом¹⁰. Она включает в себя опрос, который позволяет оценить уровень счастья человека по 5 его компонентам. Это положительные эмоции, вовлеченность, взаимоотношения, смысл и достижения. Под смыслом Мартин Селигман подразумевает идеи, ради которых мы живем. Они наполняют нашу жизнь, заставляя нас не опускать руки и двигаться вперед. Вовлеченность – это такое состояние, когда мы увлечены какой-либо деятельностью, полностью погружаясь в нее и не отвлекаясь на внешние факторы. Так, например, наши любимые хобби и занятия приносят нам счастье.

Достижение — это чувство выполненного долга. Наличие целей и их достижение улучшают самочувствие и позволяют, по выражению М. Селигмана, процветать. При этом следует ставить перед собой реалистичные цели, которые могут быть достигнуты.

В оригинальной версии опросник PERMA-Profilер состоит из 9 шкал:

5 основных, характеризующих 5 компонентов счастья:

¹⁰ Модель счастья и благополучия // <https://positivepsychology.com/perma-model/>

P – Positive emotions (позитивные эмоции),

E – Engagement (вовлеченность),

R – Relationships (взаимоотношения),

M – Meaning (смысл),

A – Accomplishment (достижения).

4 дополнительных шкалы для оценки негативных эмоций, здоровья, одиночества.

Составляя опрос, я решила использовать только основные шкалы, поместив туда 15 вопросов вместо 23.

Исследование проводилось онлайн с помощью платформы «Google forms».

Анкетирование

Опрос проводился онлайн и состоял всего из 4 вопросов:

Считаете ли вы себя счастливым человеком?

Как вы считаете, полезно ли быть иногда несчастным?

Насколько вы счастливы на данный момент вообще?

Насколько вы счастливы на данный момент в гимназии?

В опросе приняли участие 29 гимназистов из разных классов (с 7 по 11) как женского, так и мужского пола. Они выполняли обе методики.

2.2. Результаты методики «Модель благополучия PERMA-Profilер»

Рассмотрим данные, полученные в результате анализа. На данном изображении сверху по горизонтали числами от 1 до 15 обозначены номера вопросов в анкетировании, а слева по вертикали представлены номера опрошенных (от 1 до 29).

Таблица 1.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	5	7	6	4	3	5	4	8	7	3	4	6	7	4	9			P	7,43
2	6	7	5	8	5	3	6	8	6	6	3	4	6	2	6			E	6,55
3	6	9	6	2	3	5	4	8	7	4	7	6	3	7	6			R	6,38
4	5	10	9	7	8	5	7	9	8	3	9	6	7	5	8			M	6,01
5	5	4	8	3	3	7	6	6	9	4	4	9	5	9	8			A	6,2
6	9	8	10	9	8	10	9	8	10	6	4	10	7	10	10				
7	6	6	8	4	9	3	5	8	6	9	8	5	7	4	6			H	6,51
8	7	5	7	2	6	3	7	10	8	2	5	4	7	3	6				
9	5	6	9	10	10	10	8	9	10	7	7	10	9	10	9				
10	9	7	6	9	8	6	5	9	7	7	6	7	5	4	7				
11	9	8	7	8	4	5	4	5	6	2	7	3	7	4	7				
12	7	6	5	4	7	9	4	8	6	3	6	6	5	6	7				
13	8	5	8	7	5	5	6	5	4	8	4	6	7	6	5				
14	8	5	4	8	5	1	2	4	3	5	4	4	6	5	6				
15	3	7	7	3	6	7	5	4	6	4	1	6	5	8	10				
16	10	10	9	10	6	5	6	4	6	10	10	2	7	3	7				
17	5	5	5	6	3	5	6	4	4	7	7	5	3	5	7				
18	7	4	6	0	4	6	2	9	10	5	7	5	4	8	6				
19	5	3	7	6	5	6	5	9	10	8	6	10	7	10	10				
20	4	9	8	7	10	6	8	9	10	8	6	6	7	10	6				
21	4	3	5	2	0	5	5	2	4	1	3	4	1	4	5				
22	7	9	6	6	8	7	7	9	10	6	6	8	4	8	6				
23	9	5	7	10	8	9	5	6	7	9	4	9	10	10	10				
24	8	7	9	8	6	6	7	6	8	7	5	9	7	8	7				
25	5	8	7	6	9	5	7	7	9	8	4	9	7	8	9				
26	6	7	9	8	9	5	6	7	9	2	3	8	6	10	10				
27	6	6	7	8	6	8	4	10	8	10	10	6	7	7	9				
28	5	8	10	7	6	8	9	9	10	8	10	7	8	9	10				
29	10	10	10	10	7	9	10	8	9	6	8	7	6	7	7				

Справа от таблицы расположены результаты опроса. Латинские буквы P, E, R, M, A – это первые буквы из названий пяти компонентов счастья:

P – Positive emotions (позитивные эмоции),

E – Engagement (вовлеченность),

R – Relationships (взаимоотношения),

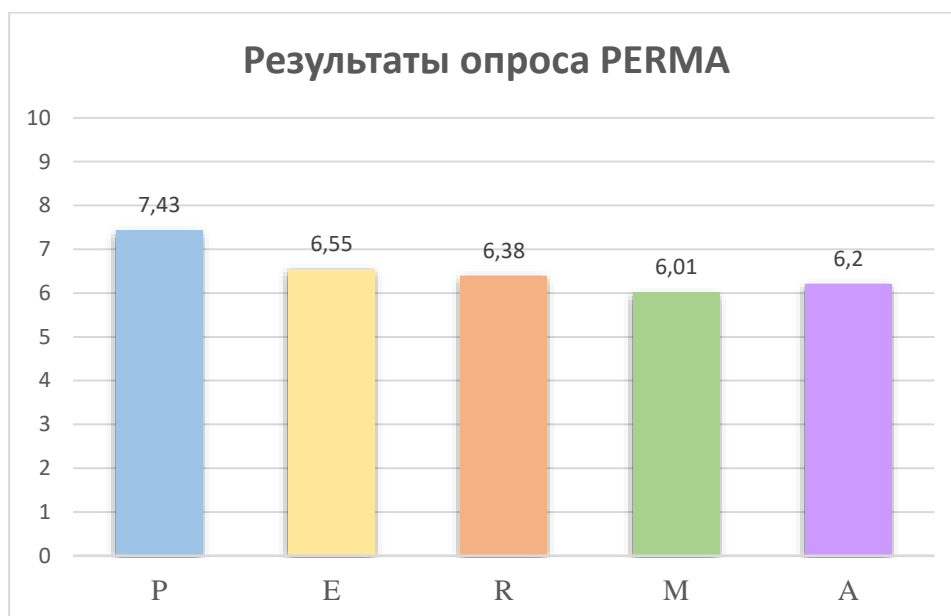
M – Meaning (смысл),

A – Accomplishment (достижения).

Буква H ниже таблицы обозначает Happiness, то есть счастье. Результаты представлены в виде значений, лежащих в пределах от 0 до 10. Для удобства

просмотра информации я представила полученные результаты в виде столбчатой диаграммы.

Диаграмма 1.



Самым высоким показателем по компонентам счастья оказались «позитивные эмоции», а самым низким, с результатом 6,01 из 10 – «смысл». Общий уровень счастья мы получили, вычислив среднее арифметическое всех значений. Переведем данное значение (6,51) в проценты. В результате мы видим, что, согласно данному исследованию, ***уровень счастья гимназистов составляет 65,1%***

2.3. Результаты анкетирования

Рассмотрим ответы гимназистов на вопросы анкеты.

Первый вопрос: «Считаете ли вы себя счастливым человеком?»

Задавая этот вопрос, мне было интересно узнать, как гимназисты сами оценивают свое состояние. Результаты представлены на следующей диаграмме:

Диаграмма 2.

Считаете ли вы себя счастливым человеком?



Итак, 48,3% учеников ответили, что они считают себя счастливыми, 44,8% гимназистов иногда испытывают счастье, и всего 6,9% чувствуют себя несчастными. Как мы видим, почти половина опрошенных лишь иногда чувствуют себя счастливыми. Я могу объяснить это тем, что каждый человек воспринимает это состояние по-своему. Для кого-то счастье состоит в мелочах, в мимолетных положительных эмоциях, а для кого-то счастье – наивысшая цель, к достижению которой всегда нужно стремиться.

Второй вопрос: «Как вы считаете, полезно ли быть иногда несчастным?» Он был задан, чтобы опровергнуть или подтвердить одну теорию. Дело в том, что многие люди считают, что счастье – это полное отсутствие негативных эмоций и лишь наличие позитивных. Однако данное суждение неверно. Счастливый человек, как и любой другой, может иногда чувствовать себя несчастным. Подобный негативный опыт может положительно сказаться на качестве жизни человека: он может способствовать развитию эмоционального интеллекта, а также мотивировать человека к новым изменениям. Результаты также выведены в виде диаграммы.

Диаграмма 3.

Полезно ли быть иногда несчастным?



Из диаграммы видно, что достаточно большое количество опрошенных (38%) не могут ответить на этот вопрос; вероятно, они никогда ранее не задумывались об этом. Но большинство (41%) все-таки дали положительный ответ.

Ответы на последующие два вопроса показывают, что:

гимназисты счастливы в среднем на 71%,

гимназисты счастливы в гимназии в среднем на 75%,

В результате мы выяснили, что, **находясь в гимназии, ученики счастливы в среднем на 75%**, что на 4% больше, чем их общее счастье, составляющее 71%.

Я могу предположить, что в гимназии ученики могут встретиться и хорошо провести время с друзьями, поэтому они считают себя счастливее именно там.

Заключение

Итак, в своей работе я постаралась ответить на вопрос, что же такое счастье. Как мы выяснили, это очень неоднозначное понятие, которое может быть изучено с разных сторон. Мы также выявили некоторые условия, при которых человек может испытывать счастье и кратко описали каждый из них. Мы узнали, что отсутствие счастья у людей может привести к негативным последствиям и ухудшению качества их жизни. Наконец, мы познакомились с возможными способами измерения счастья. В современном мире их существует достаточно много, однако продолжаются споры о том, насколько объективны результаты этих измерений.

В исследовательской части своей работы я провела два опроса, получив множество данных о состоянии гимназистов. По результатам опроса PERMA-Profilер выяснилось, что уровень счастья гимназистов составляет 65,1%. Однако сами гимназисты в среднем оценивают свой уровень счастья на 71%, что мы узнали в ходе второго опроса. Итак, мы получили два показателя уровня счастья, пользуясь разными методами его измерения. В целом, я не могу сказать, что моя гипотеза полностью подтвердилась, так как результаты двух проведенных мною опросов не совпадают. Поэтому я могу сделать вывод о том, что счастье, на самом деле, очень субъективно, и его измерение, вероятно, не приведет к подлинным результатам. Однако, оно способно дать общее представление об эмоциональном состоянии человека.

Список использованной литературы

1. Аристотель – этика // <https://kbsu.ru/aristotel-jetika/>
2. Возняк Л. Маслоу и счастье // <https://proza.ru/2023/12/19/877>
3. Гадаев А. Марк Аргайл о счастье // <https://www.chitalnya.ru/work/3434120/>
4. Дидро Д. Нескромные сокровища://-СПб. Изд-во «Ланья, 1998- с.58
5. Как измерять счастье и управлять им // <https://reminder.media/post/how-happy-are-you>
6. Карта слов и выражений русского языка // <https://kartaslov.ru/значение-слова/счастье>
7. Макаров Г.В., Аверина О.И. Анализ и оценка уровня счастья // <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-i-otsenka-urovnya-schastya/viewer>
8. Модель счастья и благополучия // <https://positivepsychology.com/perma-model/>
9. Новиков М. И. О счастье. — М., 1965
- 10.Осипов А. И. Что такое счастье. — М.: АСТ, 2017
- 11.Селигман М. В поисках счастья — 2010. — 322 с.
- 12.Счастье – оно есть и быть счастливым можно // <https://pakhotin.org/psychology/happiness/>
- 13.Счастье в понимании философов XVIII века // <https://dzen.ru/a/WqOr7IaLnbSEFPcy>
- 14.Франкл В. Человек в поисках смысла //сб.: М.: Прогресс, 1990: 366с.