

Сигехиро Оиси

**ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИ
НАСЫЩЕННАЯ
ЖИЗНЬ**

**Почему трудности
делают жизнь
по-настоящему богатой**

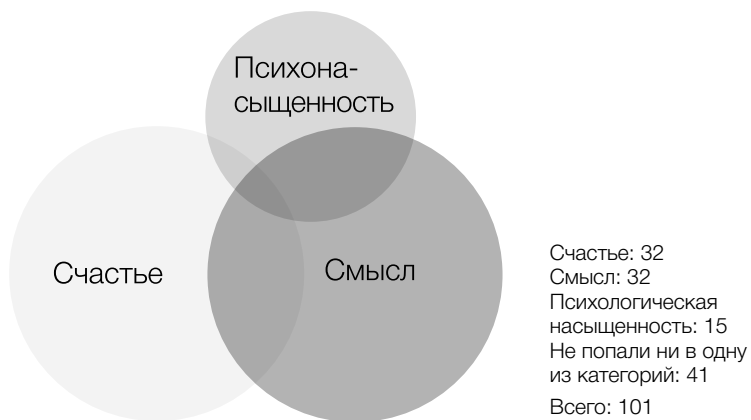


Рис. 1. Анализ некрологов «Нью-Йорк таймс»: число проживших счастливую, осмысленную и психологически насыщенную жизнь

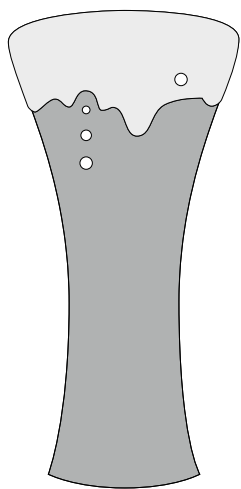


Рис. 2. «Похмелье» Номы Бар. Публикуется с разрешения автора

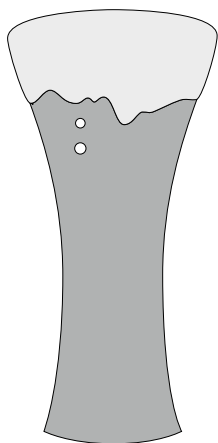


Рис. 3. Измененный рисунок Номы Бар

*Таблица 2. Идеальная жизнь в колледже:
предпочтения студентов (исследование учащихся
Виргинского университета с тремя вариантами ответов)*

Обучающиеся	Психологическая насыщенность	Счастье	Смысл
Первокурсники	43,4%	34,1%	22,5%
Второкурсники	37,5%	41,2%	21,3%
Третьекурсники	33,9%	33,9%	32,1%
Четверокурсники	13,6%	40,9%	45,5%

Приложения

Приложение 1

Анкета «Психологически насыщенная жизнь»

Психологически насыщенной жизнью мы называем жизнь, которую отличают разнообразие, глубина и интерес. Жизнь может быть психологически насыщенной, если человек испытывает разнообразные эмоции, получает разнообразный опыт и ценит все возникающие у него глубокие переживания. Психологически насыщенный опыт может быть непосредственным или опосредованным (чтение книг, просмотр фильмов и спортивных состязаний). Пройдите анкетирование³¹⁴ и узнайте свой индекс психологической насыщенности!

Оцените степень согласия со следующими утверждениями по шкале от 1 до 7. Записывайте ответ (цифру) напротив каждого вопроса.

- 1 — совершенно не согласен
- 2 — не согласен
- 3 — скорее не согласен
- 4 — затрудняюсь ответить
- 5 — скорее согласен
- 6 — согласен
- 7 — полностью согласен

1. Я прожил психологически насыщенную жизнь*.
2. Моя жизнь была полна разнообразного опыта*.
3. Моя жизнь была полна разнообразных эмоций*.
4. Со мной произошло множество интересных событий*.

5. В моей жизни было много новых открытий*.
6. В моей жизни было много уникальных необычных переживаний*.
7. Моя жизнь состоит из насыщенных интенсивных моментов*.
8. Моя жизнь была драматичной.
9. Непосредственный опыт — путешествия, посещение концертов — приносит мне полный спектр эмоций*.
10. У меня много историй из жизни, которыми я могу поделиться с окружающими*.
11. На смертном одре я скажу: «Я прожил интересную жизнь»*.
12. На смертном одре я скажу: «Я много повидал и многому научился»*.
13. На основе моей жизни можно снять кино или написать роман*.
14. Моя жизнь была монотонной (о).
15. Мне часто бывает скучно (о).
16. В моей жизни ничего особенного не происходило (о).
17. Я не могу вспомнить, когда в последний раз делал или переживал что-то новое (о).

Эту анкету можно сократить до 12 вопросов — тогда используйте вопросы, отмеченные звездочкой; (о) означает ответ «от обратного», баллы за эти вопросы надо преобразовать, как указано в шаге 1.

Подсчет баллов

Шаг 1. Преобразуйте баллы за ответы на вопросы от 14 до 17 таким образом: 1 — 7, 2 — 6, 3 — 5, 4 — 4, 5 — 3, 6 — 2, 7 — 1.

Шаг 2. Сложите баллы за ответы на вопросы от 1 до 13 и добавьте баллы из шага 1.

Шаг 3. Разделите полученное число на 17. Что у вас получилось?

Например, если вы ответили на вопросы от 1 до 13: 6, 5, 5, 4, 6, 6, 7, 5, 4, 5, 5, 6, 7, а на вопросы от 14 до 17: 2, 2, 3, 1, — в шаге 1 вам нужно преобразовать баллы. Получится 6, 6, 5, 7. Затем сложите баллы за вопросы от 1 до 13 ($6 + 5 + 5 + 4 + 6 + 6 + 7 + 5 + 4 + 5 + 5 + 6 + 7 = 71$) и преобразованные баллы ($6 + 6 + 5 + 7 = 24$). Шаг 3: сложите 71 и 24 и разделите на 17. Получится 5,59. Это ваш индекс.

Интерпретация индекса

Далее собраны данные прохождения этой анкеты 1213 американскими взрослыми (средний возраст участников — 38,21).

Средний индекс оказался равен 4,58; спектр — от 1,18 до 7,00. Индекс в процентах указан в таблице внизу. Если ваш индекс равен 3,41 балла и ниже, вы попали в 10% американцев, набравших меньше всего баллов по шкале психологической насыщенности. Если ваш индекс равен 4,35 — 40% американцев проживают менее насыщенную жизнь, чем вы, а 60% — более насыщенную. Если ваш индекс 5,75 и выше, то вы в 10% «чемпионов» по психологической насыщенности.

Описательная статистика

Показатель	Индекс психологической насыщенности
Число участников	1213
Средний индекс	4,584
Стандартное отклонение	0,971
Минимум	1,176
Максимум	7,000
10%	3,412
20%	3,881
30%	4,063
40%	4,353
50%	4,588

Приложения

Показатель	Индекс психологической насыщенности
60%	4,882
70%	5,176
80%	5,382
90%	5,741

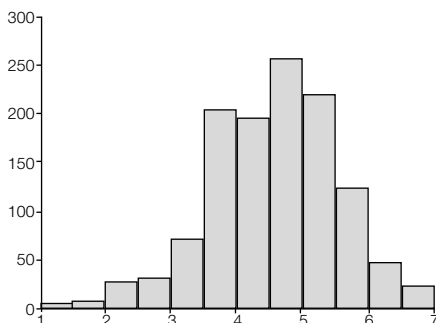


График распределения частоты ответов (число участников — 1213)

Вертикальная ось: число ответов

Горизонтальная ось: психологическая насыщенность

Приложение 2

Метааналитические корреляции хорошей жизни и «большой пятерки» качеств

Показатель	Психологическая насыщенность	Счастье	Смысл
Открытость	0,47	0,08	0,21
Экстраверсия	0,44	0,32	0,39
Невротизм	-0,18	-0,39	-0,45
Доброжелательность	0,27	0,20	0,28
Добросовестность	0,30	0,27	0,50

Примечание: жирным шрифтом выделены самые высокие корреляции качеств и измерений хорошей жизни. Корреляции качеств и психологической насыщенности выведены Оиси и Уэстгейтом в 2022 году; корреляции качеств и счастливой/осмысленной жизни — Энглимом и коллегами в 2020 году³¹⁵.