

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

"ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ"

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра теоретической и прикладной психологии

**Выпускная квалификационная работа бакалавра  
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ С  
СУБЪЕКТИВНЫМ ОЩУЩЕНИЕМ СЧАСТЬЯ (НА ПРИМЕРЕ  
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ПОЛА)**

Работу выполнила:  
студентка V курса заочного  
отделения,  
направление подготовки 37.03.01  
«Психология», профиль  
«Психология»  
**Зейналлы Вафа Эльсевар кызы**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»  
Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Научный руководитель:  
кандидат психол. наук, доцент  
кафедры теоретической и  
прикладной психологии  
**Таллибулина Марина  
Тимергалиевна**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

ПЕРМЬ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ СЧАСТЬЯ.....	6
1.1. Проблема счастья в отечественных и зарубежных психологических исследованиях .....	6
1.2. Счастье как психологический феномен, его структурные компоненты.....	12
1.3. Объективные и субъективные детерминанты счастья .....	16
1.4. Личностные черты счастливого человека: обзор эмпирических исследований .....	27
1.5. Постановка проблемы и задачи исследования.....	36
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	38
2.1. Описание выборки и организация исследования .....	38
2.2. Описание диагностических методик.....	39
2.3. Математико-статистический аппарат исследования.....	51
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	52
3.1. Итоги кластеризации выборки респондентов по степени выраженности у них ощущения счастья.....	52
3.2. Различия в параметрах личности у людей с разной степенью выраженности ощущения счастья .....	53
3.3. Особенности взаимосвязи параметров личности и степени выраженности ощущения счастья .....	56
3.4. Различия в степени выраженности ощущения счастья между людьми разного пола .....	58
3.5. Особенности взаимосвязи параметров личности и степени выраженности ощущения счастья у людей разного пола.....	60
ВЫВОДЫ.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	64

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	72

## ВВЕДЕНИЕ

Счастье называют феноменом, связанным с миром верований и представлений о самом высшем и желаемом. Вопросы поиска счастья, его точного определения, выявления основных признаков и качественных показателей этого явления существуют ровно столько же, сколько существует и сам человек. Однако до сих пор понятие счастья с трудом поддается строгому научному описанию. Данное понятие имеет множество определений и, соответственно, эмпирических подходов в современной психологической науке.

Переживание чувства счастья, удовлетворенность жизнью в целом, явление субъективного благополучия привлекают внимание исследователей разных областей науки уже достаточно долгое время. Однако до сих пор не были выяснены вопросы о том, какие личностные характеристики связаны с переживанием счастья, т.е. не известны те основания, на которых базируется столь, казалось бы, обыденное явление.

Современные исследовательские работы, касающиеся представлений о счастье, доказывают феноменологичность понятия «счастье», детерминанты возникновения которого обуславливаются не только субъективными, но и объективными факторами. В отечественной психологии исследования разных аспектов проблемы счастья ведутся такими исследователями, как И.А. Джидарьян, Д.А. Леонтьевым, В.А. Петровским, А.З. Шапиро и др. Среди зарубежных трудов на современном этапе можно отметить исследования К. Роджерса, А. Кэмпбелла, Ф. Конверса, Н. Бредберна, Х. Кентрила, Р. Уилсона, Э. Динера.

Объектом психологических исследований счастье и его переживание выступили относительно недавно в первую очередь из-за того, что данное понятие многогранно, его сложно подвергнуть концептуализации, что

неизбежно приводит к трудностям эмпирических подходов к данному психологическому явлению. Различного рода исследовательские работы вдохновлялись, с одной стороны, практическими задачами социальной психологии, в частности, психологии средств массовой информации, психологии рекламы, психологии торговли, которые ставят перед собой задачи наиболее эффективного воздействия на потребителей с целью их максимального удовлетворения. Данные исследования позволяют создавать у людей чувство удовольствия, которое в последующем активно эксплуатируется. С другой стороны, работы привлекали внимание психологов к позитивным чувствам и состояниям. Всестороннее эмпирическое изучение этих чувств и состояний оказалось связано с развитием гуманистического направления, произошла переориентация исследовательских целей с патологии на «норму». «Норма» же стала пониматься как оптимальный уровень функционирования, раскрытие творческого потенциала личности, освоение и позитивной жизненной ориентации.

Несмотря на множество точек зрения, до сих пор не устоялся концептуальный аппарат описания феномена счастья, представления о нем, не определены содержание и объем данного понятия, отсутствует методический инструментарий для его фиксации и количественного измерения. Кроме того, в современной психологии практически отсутствуют эмпирические исследования этой психологической категории. Все это свидетельствует об актуальности выбранной нами темы исследования.

Объектом исследования являются личностные особенности и субъективное ощущение счастья.

Предметом исследования является взаимосвязь личностных особенностей с субъективным ощущением счастья на примере современной молодежи.

Гипотезы исследования:

1) существуют статистически значимые различия между людьми, ощущающими и не ощущающими себя счастливыми по ряду параметров: locus-контроля, экстраверсия, привязанность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и экспрессивность.

2) существуют различия в показателях ощущения счастья в связи с полом.

Цель исследования – изучить взаимосвязь личностных особенностей с субъективным ощущением счастья на примере современной молодежи.

Задачи исследования:

1) Проверить наличие статистически значимых различий между людьми, ощущающими и не ощущающими себя счастливыми.

2) Выявить взаимосвязи между параметрами личности в группах «счастливых» и «несчастливых» молодых людей.

3) Проверить наличие статистически значимых различий между представителями разного пола, в зависимости от степени выраженности счастья по ряду параметров (удовлетворенность, оптимизм, самореализация и др.).

Теоретическая значимость. Результаты исследования расширяют область существующих теоретических представлений о субъективном ощущении счастья и детерминантах, влияющих на состояние данного феномена.

Практическая значимость. Полученные результаты могут быть использованы для изучения психологического благополучия личности педагогами и психологами общеобразовательных учебных заведений, а также при подготовке научно-методических материалов по работе со студентами, при чтении соответствующих курсов в вузе и на кафедрах повышения квалификации работников образования.

Научная новизна исследования заключается в том, что расширено понимание детерминант субъективного ощущения счастья в юношеском

возрасте, установлена специфика структуры субъективного ощущения счастья в связи с полом.

Работа включает в себя введение, три главы, заключение и список литературы.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ СЧАСТЬЯ**

### **1.1. Проблема счастья в отечественных и зарубежных психологических исследованиях**

Исторически обстоятельства сложились таким образом, что изучение проблемы счастья в психологии началось с негативного его полюса или с того, что З. Фрейд назвал «нормальным несчастьем повседневности». На протяжении нескольких десятилетий в работах ученых различных психотерапевтических направлений, начиная с З. Фрейда, был отмечен явный «перекося» в сторону анализа и изучения отрицательных эмоций и отрицательных состояний человека, которые лежат в основе внутриличностных конфликтов, неудовлетворенных желаний, противоречий между тем, что желается и тем, что должно, противоречий между запросами и возможностями их удовлетворения и т.д.

Основываясь на многолетних изысканиях и эмпирическом поиске, этому направлению в психологии удалось довольно глубоко и исчерпывающе, хотя и на достаточно специфичном материале невротических расстройств, изучить реальную картину несчастий человека, его внутренних конфликтов. Исследования позволили разработать и предложить разные способы и специальные методы, позволяющие выйти из подобных отрицательных состояний. При этом вопросы позитивных переживаний и положительных проявлений психики человека, радости и счастья человеческой жизни в течение долгого времени не были выделены психологами как отдельный предмет исследований и конкретно не изучались (Куницына, 2012).

Подобное нарушение баланса в исследовательских психологических работах счастья и несчастья отражало общую картину, сложившуюся в науке, и прежде всего в философии на границе прошлых столетий, когда в обществе в целом отмечался резкий рост пессимистических настроений и упаднических чувств. Вообще необходимо отметить, что интерес науки привлекала то одна, то другая составляющая пары счастья–несчастья. В результате развитие этих понятий не являлось параллельным и однонаправленным от столетия к столетию. Так, например, в ранних периодах человеческой истории понятие «несчастье», по существу, не было известно. Данный термин стал достоянием и особенностью лишь на современном этапе развития языка. Философы древней Греции говорили о счастье чаще, как о некоем идеале, а не как о характеристике жизни. В связи с этим они использовали понятие «счастье», не ставя акцент на его альтернативном смысле. В. Татаркевич, один из самых значительных исследователей этой проблемы, писал, что еще во взглядах мыслителей XVI в. счастье превалировало над несчастьем, а при наступлении XVII в. «чаши весов» уравнились. В XVIII в. несчастье начало брать верх (Татаркевич, 1981).

Возобладав в XVIII в., тема несчастья (со всем многообразием проявлений в реальной жизни) уже не позволяет свергнуть себя со своих позиций ни в XIX в., ни в первой половине XX в. Причем подобное явление было характерно не только для конкретных наук и философии, но и для искусства, литературы, поэзии и т.д.

Кроме того, пессимистические настроения, определяемые позицией «изначальной скорби бытия», вечности и исключительности человеческих страданий, становятся определяющим началом не только для ряда известных философских учений (А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, Э. Гартмана, О. Шпенглера и др.), но получает распространение и в других науках, в том числе и в психологии.

В психологии это отклонение и односторонность подхода в изучении человеческих сторон жизни в пользу лишь их негативных составляющих начинает исправляться только во второй половине XX в. На подобные изменения оказали влияние, прежде всего, работы психологов гуманистического направления (А. Маслоу, Г. Олпорт, Э. Эриксон, К.Р. Роджерс, В. Франкл и др.).

Развитие гуманистического направления в психологии способствовало появлению в мировой науке новых эмпирических и теоретических исследований, в рамках которых проводилось изучение и проблемы субъективного благополучия человека. Обращение к этой, первоначально широко сформулированной проблеме, включающей в себя не только понятие счастья, удовлетворенности жизнью, но и позитивно окрашенного самочувствия, положительной аффективности, психологического здоровья, моральности в значении стойкости духа и т.д., было в известной мере «обратной реакцией» на психоаналитическую ориентированность мировой психологической науки, в которой преобладающее внимание уделялось изучению негативных аспектов психической жизни людей (Миание, 2014).

Один из наиболее ранних анкетных опросов, в котором выделялись источники счастья, был осуществлен Дж. Уотсоном, известным американским психологом еще в начале XX в. В 40-х годах XX века, другой психолог Э.Л. Торндайк составил список факторов, влияющих на удовлетворённость жизнью. Наконец, лишь в 1973 году в первый раз в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим работам появилось понятие счастья, а в 1974 году – понятие субъективного благополучия. Направление развития психологических подходов к проблеме счастья похоже на направление развития философских учений о счастье в предыдущие столетия. В этих направлениях тоже можно выделить объективистские подходы с использованием терминов личностных переменных (К.Рифф, К.Кейес), субъективистские подходы, которые

отождествляли счастье с субъективным ощущением (Э.Динер, Д.Майерс, М. Селигман), а также немногочисленные работы, которые связывали субъективное переживание счастья с его бытийно-смысловыми характеристиками (Р.Эммонс, Л.Кинг).

Существует прямая взаимосвязь между исследованиями, которые посвящены психологии счастья и удовлетворенности жизнью, с одной стороны, и общесоциологической теорией «качества жизни», с другой. При этом ведущее влияние изначально оказывалось со стороны качества жизни. Психологическая ориентировка понятия «качество жизни» многим исследователям представляется настолько бесспорной и значительной, что они даже отдают предпочтение прямому определению его как «внутренней удовлетворенности» или «чувству субъективного благополучия» личности. Как следствие и свою задачу исследователи видят в том, чтобы с помощью самооценок измерить удовлетворенность жизнью на максимально большом количестве испытуемых, раскрывая влияние и вклад различных социально-демографических и других, в том числе и личностных факторов, на ее показатели. В связи с этим иногда бывает сложно определить, бращена ли та или иная конкретная работа на исследование качества жизни или она посвящена изучению психологии счастья и общей удовлетворенности жизнью. Показательным в этом отношении является тот факт, что с 1974 г. начал выходить специальный международный журнал «Social Indicators Research», в котором в равной степени начали публиковаться исследовательские работы этого направления, как работы, посвященные непосредственно качеству жизни, так и работы, посвященные проблеме счастья и общей удовлетворенности жизнью. Зачастую в подобных работах счастье определяют как целостную оценку качества жизни личности в соответствии с выбранными ею критериями (Меренков, 2016).

Можно сказать, что история эмпирических исследований счастья является пока непродолжительной, поскольку данная область возникла

относительно недавно. В 1960-е годы американские исследовательские организации начали задавать людям вопросы о счастье и удовлетворенности. Это привело к появлению ранних работ, считающихся классическими в данной области. Среди этих работ: «Модель человеческих тревог» Кентрила — международное обследование 23875 испытуемых; «Структура психологического благополучия» Бредберна, в которой анализировались результаты исследования, проведенного Национальным центром изучения общественного мнения (NORC); «Качество американской жизни» Кэмпбелла, Конверса и Роджерса — работа в рамках исследований Исследовательского центра Мичиганского университета. В 1967 г. Уилсон опубликовал литературный обзор по проблеме счастья в «Психологическом бюллетене». В 1984-м Дилер повторил эту работу, поведя обновление обзора в 1999 г. Gallup и другие организации, которые изучали общественное мнение, проводили дальнейшие исследования, и не только в Америке, но и в Европе.

В журнале «Личность и индивидуальные различия» стали публиковаться статьи по вопросам индивидуальных различий в восприятии счастья. Журнал «Психология личности и социальная психология» также стал размещать в своих выпусках статьи о счастье. В 1999 г. был создан журнал «Исследования счастья», редактором которого был Венховен. В 1994 г. этот исследователь опубликовал объемный труд из трех томов «Корреляты счастья», в котором снова проанализировал 630 крупнейших исследований со всего мира. Канман, Динер и Шварц подготовили другое объемное исследование «Основы гедонистической психологии», основывающееся на результатах конференции, состоявшейся в Принстоне, и содержащее главы по значительному числу областей в исследовании счастья (Меренков, 2010).

Чего же можно достичь, используя знания о психологических аспектах переживания счастья, в чем не способны помочь другие подходы?

1. Сделать человека счастливее. Было тщательно изучено воздействие на счастье различных видов терапии и изменений в образе жизни. Подобные

работы чрезвычайно значимы, поскольку, как стало известно, некоторые виды психотерапии никак не влияют на ощущение человеком счастья. Проведенные исследовательские работы доказали, что эффективным является использование для этих целей методов «приятных занятий» и некоторых вариантов когнитивной психотерапии. Тренинг социальных навыков решает другие задачи, но в то же время успешно используется для борьбы с депрессивными расстройствами; его проведение среди людей, которые не страдают депрессией, приводит к похожим результатам: улучшает социальные взаимоотношения. Было установлено, что изменение форм свободного времяпрепровождения, например, более активное занятие различными видами спорта, является действенным как для тех, кто страдает депрессией, так и для других людей. Досуг является сферой, находящейся в человеческой власти, что значит, что ею можно управлять для усиления чувства удовлетворенности.

2. Сделать счастливее общество. Счастье является не только личным делом, счастье - это достояние социума. В первую очередь это касается коллективистских обществ, благополучие которых в некоторой степени зависит от условий коллективной деятельности, например досуга, и групповой сплоченности. Если речь идет о рабочей группе, то важен ее масштаб (лучше, когда она меньше) и структура (лучше, если ее иерархия не слишком жесткая), а также степень участия сотрудников при принятии решений. Когда будет точно выяснено, какое воздействие на счастье оказывают деньги, возникнет возможность давать советы властям и в сфере экономики.

3. Международные организации. Подобные структуры решают проблемы качества жизни в различных странах. Первоначально они рассматривали только мероприятия экономического характера, а только потом включили в программы своих исследований вопросы охраны здоровья и вопросы образования. Кроме этого, данные организации обсуждают и ряд

других объективно необходимых мер. Однако для счастья большое значение имеет субъективное благополучие, а оно далеко не всегда связано с объективными показателями. Данный аспект является важным пунктом деятельности международных организаций в странах с низкими показателями счастья. Однако, необходимо помнить, что проведение международных сравнений в данном вопросе весьма проблематично; счастье может принимать разные формы в различных культурах; на один и тот же вопрос можно давать существенно отличающиеся ответы.

## **1.2. Счастье как психологический феномен, его структурные компоненты**

Рассуждения о счастье должны начинаться с определения понятия «счастье». С точки зрения науки необходимо, чтобы понятие и слово соотносились друг с другом. Этому требованию, однако, не соответствует значительное число слов в разговорной речи. К этой группе относится и понятие «счастье». Даже когда это понятие употребляется в психологических теориях и теориях других наук, оно несет с собой из разговорной речи многозначность, которая сложилась на протяжении веков. Рассуждения о счастье необходимо начинать с указания на то, что термин этот многозначен, и необходимо выделить разные значения понятия счастья (Гордеева, 2014).

Счастье – это феномен, связанный с миром ценностных отношений и приоритетов, верований и представлений о высшем и желанном. Понятие счастья с трудом поддаётся строгому определению. Разные понятия счастья имеют лишь только то общее, что обозначают что-то положительное, ценное. В остальном же понимании они различаются между собой. Несмотря на данные трудности, попытки понять суть этого явления и измерить его предпринимались с середины прошлого века и предпринимаются до сих пор.

Для начала заглянем в толковый словарь В.И. Даля, который определяет счастье (со-частье, доля, пай) как рок, судьбу, часть и участь, долю. Случайность, желанная неожиданность, удача, успех, вообще все желанное.

Толковый словарь С.И. Ожегова дает следующее определение понятия «счастье» - это чувство и состояние полного, высшего удовлетворения, успех, удача.

Б. Мещеряков в своем словаре определяет счастье как удовлетворенность - субъективную оценку качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка). Высокая степень У. жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем.

Счастье — удовлетворенность собственным бытием, внутренняя гармония. Разделяются эпизодическая удовлетворенность по случаю конкретных событий жизни и интегральная характеристика того, насколько удовлетворение данной актуализированной потребности не противоречит возможности удовлетворить другие потребности (Меренков, 2010).

Таким образом, мы видим, что и обыденном сознании и в научных трудах нет единого понимания того, что такое счастье. Научное понимание категории "счастья" включает широкий диапазон проявлений, а также комплексный, системный подход к решению целого ряда моральных, этических, психологических, философских и даже экономических аспектов. Понятие счастья широко представлено в разных философских и религиозных направлениях, начиная с древнейших времен до современности.

М.В. Лапухина пишет, что счастье представляет собой определенную психофизиологическую характеристику, это особое ощущение, тот внутренний личностный мир, в котором живет человек. Этот мир характеризуется радостью, гармоничностью чувств и мыслей, чувством удовлетворенности от прожитых моментов жизни, от того, что было сделано, сказано. Однако М.В. Лапухина отмечает также, что наделить состояние счастья комплексом определенных черт очень затруднительно, так как каждый человек имеет на этот счет свои собственные идеалы и представления, и свести счастья к простой сумме этих определенных

характеристик нельзя, так как это в значительной степени обедняет это понятие. Интуитивно, человек может определить, что счастье - это понятие значительно большее, важнее, глубже, чем просто радость и умиротворение (Лапухина, 2016).

Отсутствие четкого общепринятого определения понятия «счастье» однозначно говорит нам о том, что понятие это многогранно. Чаще всего под научным пониманием этого термина скрывается понятие субъективного благополучия (subjective well-being – SWB). В рамках позитивного направления в психологии понятие «счастье» и понятие «субъективное благополучие» используются как синонимы. Подобная тенденция характерна для большинства психологических исследований (М. Аргайл, Р. Эммонс, А. Кэмбэлл, И.А. Джидарьян). Иногда в научной литературе, как родственные понятия термину «счастье» употребляются понятия «оптимизм» и «удовлетворенность жизнью». В некоторых работах счастье рассматривается как один из составных компонентов (аффективный) субъективного благополучия, вместе с комфортом в эмоциональной сфере и личностным благополучием. Однако проведенный анализ показал, что понятия «субъективное благополучие» и понятие «счастье» не являются равнозначными. Субъективное благополучие – интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к самому себе и к своей жизни.

На настоящий момент счастье как психологическое явление рассматривается с трех основных сторон: со стороны удовлетворенности жизнью, со стороны ценности (цель или результат деятельности) и со стороны позитивного аффективного состояния.

На начальном этапе исследования вопросов счастья преобладали социологические исследования удовлетворенности жизнью, которые привели к формулировке общесоциологической концепции «качества жизни» (Quality of Life). В данной концепции важное значение имело охарактеризованное

выше понятие «субъективное благополучие личности». Понятие приобрело четко выраженный психологический смысл, который связан с понятиями счастья и удовлетворенности жизнью (удовлетворение основных человеческих потребностей, здоровье и возможность работать). Концепция качества жизни характеризовала восприятие людьми своего положения в зависимости от особенностей культуры и ценностной системы, их целей, ожиданий, стандартов и забот (Куницына, 2012).

Понимание счастья со стороны ценности включает в себе две основные позиции:

- счастье, как мотив (цель жизни и объект устремлений);
- счастье, как результат деятельности человека.

И.А. Джидарьян считает, что счастье как культурный феномен прямо связывается с миром ценностей и приоритетов. Р. Эммонс, рассматривающий благополучие как научное определение счастья, замечает, что в последнее время была определена эвристическая ценность стремлений личности в предсказании уровней аффективного, когнитивного и физического благополучия. Эвдемонизм считает оправданным стремление к счастью, только если оно понимается в обширном жизненном контексте (категория смысла). Как правило, понятие смысла анализируется как значимый аспект счастья. Счастье же в этом случае оказывается своего рода побочным результатом участия в определенных проектах и занятиях, которые не ставят достижение счастья своей главной целью. Таким образом, счастье вполне может в одно и то же время играть две различные роли: роль оценок, которые как бы помечают предмет человеческой активности и регулируют ее ход, и роль самодовлеющих ценностей, обогащающих и превращающих в дополнительный мотив активности сам ее процесс.

Многие люди воспринимают счастье как чувство или эмоцию. Однако, как пишет Б.И. Додонов, счастье не является каким-то одноцветным переживанием. Счастье похоже на музыку и складывается из многих

отдельных «мелодий». Подобное сочетание не может не включать в себя разных эмоциональных оценок, при этом не обязательно положительных. Счастье объединяет все эти «звучания» в общую позитивную оценку человеком хода своей жизни. Основной характеристикой счастья по традиции считают эмоцию радости, которую зачастую используют еще и в качестве синонима понятия «счастье». В связи с этим М. Аргайл дает определение счастью с позиции осознания удовлетворенности человеком своей жизнью или же с позиции частоты и интенсивности положительных эмоций. Радость является эмоциональной, а удовлетворенность – когнитивной составляющей счастья; это рефлексивная оценка, рассуждение о том, насколько все было и является благополучным.

Таким образом, счастье можно охарактеризовать, как психологическое явление, характеризующееся удовлетворенностью и осмысленностью жизни человека, преобладанием положительного эмоционального состояния, целостным восприятием хода времени, позитивным отношением к себе и окружающему миру. Счастье состоит из эмоционального, когнитивного и поведенческого компонента.

### **1.3. Объективные и субъективные детерминанты счастья**

Основными детерминантами счастья являются: радость, удовлетворенность, доход, работа, досуг, социальные взаимоотношения, юмор и смех, личность, возраст, пол, религия. Эти факторы (объективные и субъективные) относятся к разным уровням и направленности, и каждая вносит свой вклад в общий индекс счастья. Детерминанты изучаются в интернациональных социальных исследованиях, которые показывают заметные различия среднестатистических показателей счастья и удовлетворенности жизни у жителей разных стран. Но эти различия однозначно проинтерпретировать не удастся. Альтернативный метод заключается в применении более подробных шкал и исключении вопросов, задаваемых напрямую, или тех единичных пунктов, что, как правило,

использовались до сих пор. Одним из вариантов качественного изучения счастья может стать исследование его проявлений в пространственно-временной перспективе (Виничук, 2008).

В настоящий момент времени существует несколько основных групп теорий, которые раскрывают вопросы детерминант счастья. С одной стороны, они обобщают весь накопленный теоретический материал по данному вопросу, начиная с античных времен, с другой стороны – в их основе лежат современные практические исследования. Рассмотрим основные существующие теоретические концепции.

В телических теориях утверждается, что счастье может быть достигнуто только тогда, когда достигаются цели или удовлетворяются важные для человека потребности.

В теории потребностей говорится о том, что у человека имеются врожденные и приобретенные потребности, которые он стремится удовлетворить. Подобные потребности могут как осознаваться, так и не быть осознанными. При любом раскладе человек будет чувствовать себя счастливым только после того, как его желания будут осуществлены.

В теории целей в отличие от теории потребностей предполагается осознанность желаний. Человек пытается осознанно достигнуть некоторых целей, и счастье возникнет в случае их достижения. Цели и потребности могут быть соотнесены друг с другом, например, потребности, лежащие в основе действий, могут приводить к выработке определенных целей. Потребности бывают универсальными, характерными для большинства, или же они могут разительно отличаться у различных людей. Несмотря ни на что, общепризнанным является тот факт, что удовлетворение потребностей, достижение целей, воплощение желаний приводит к появлению переживания счастья (Вацлавик, 1990).

Маслоу была предложена универсальная иерархия потребностей, возникающая, по его предположению, в одной и той же последовательности

у всех людей. Человек должен ощущать субъективное переживание счастья при удовлетворении потребностей на конкретном уровне. По мнению А. Маслоу можно испытывать более интенсивную удовлетворенность на более высоком уровне потребностной пирамиды.

Мюррей было предложено множество потребностей с различным происхождением. Потребности разных людей могут значительно отличаться друг от друга, как, предположим, потребности достижений и аффиляции. Мюррей предполагал, что люди будут чувствовать себя счастливыми, если будут удовлетворены их вполне определенные потребности.

Цели и желания в науке считаются более осознанными, чем потребности. Предположительно большинство людей ощущают себя счастливыми при достижении значимой для них цели. Однако нет точных данных о том, как долго может продолжаться это ощущение. Некоторые теоретические исследователи предполагают, что ощущение счастья зависит от того, насколько последовательно будет исполняться жизненный план и синтезированный набор личностных целей. Таким образом, основываясь на этом подходе, субъективное переживание счастья зависит от двух аспектов: гармоничного объединения целей в план жизни человека, и их осуществления.

Еще один подход, который разработан в этом направлении - теория Палиса и Литла. В ней определяющей является стратегия жизни, которая подчиняет себе определенные личностные задачи, связанные с достижением счастья. Палис и Литл предполагают, что люди, которые имеют долгосрочные цели в жизни со смещенной во времени наградой несчастны. Большинство же счастливых людей создают менее длительные проекты, которые приносят больше удовольствий, необходимых для человека в данный момент времени (Гордеева, 2014).

Таким образом, телический подход обозначает зависимость ощущения счастья от множества детерминант. Во-первых, людям необходимо достигать

целей, которые приносят кратковременное ощущение счастья. Однако при этом человек испытывает и продолжительную неудовлетворенность из-за того что кратковременная цель не соответствует цели, отодвинутой во времени. Во-вторых, цели и желания могут конфликтовать, и поэтому полностью их удовлетворить невозможно. Так как эти цели и желания могут и не осознаваться, то их сложно определить и объединить, особенно если они противоположны друг другу. Достижение целей, которые приносят лишь кратковременные моменты счастья, приводит людей к переживанию неудовлетворенности из-за их несоответствия значительным целям. В-третьих, у людей может не быть возможностей для ощущения счастья, если у них нет целей и желаний. И, наконец, в-четвертых, люди не всегда могут быть в состоянии достигать свои цели, так как у них может не хватать необходимых навыков и способностей, а также, если их цели недостижимы.

Интересный подход к детерминантам счастья предлагается в теории деятельности. Сторонники этой концепции говорят, что счастье является сопутствующим человеческой деятельности продуктом. Так, предположим, удовольствие, получаемое от процесса восхождения на гору, может быть больше, чем от самого достижения вершины. Таким образом, счастье - это путь, а не конечная цель.

Распространенным убеждением в этих теориях является предположение о том, что деятельность с высоким уровнем осознанности уменьшает чувство субъективной удовлетворенности. Для того, чтобы достичь счастья необходимо сконцентрировать усилия на процессе достижения целей и задач, а счастье – это лишь побочный продукт.

Ярким примером теории деятельности служит теория М. Чиксентмихайи, американского профессора психологии. В соответствии с его теорией деятельность может приносить удовлетворение, если личностные способности человека будут соответствовать способностям, необходимым для выполнения конкретной деятельности. Если действия, которые человек

выполняет слишком легкие, то это приводит к возникновению скуки, если же действия слишком сложны, то возникнет тревожность. Жизнь становится более счастливой, если человек вовлечен в интересную и захватывающую деятельность (Джидарьян, 2013).

В теориях сравнения счастье рассматривается как результат сравнения между актуальными условиями и теми нормами, которые принимает личность. То есть, у человека формируется определенное представление о стандартном состоянии, которое его удовлетворяет, и он сравнивает наличную ситуацию с этим определенным стандартом. Если наличные условия преобладают по сравнению со стандартом с точки зрения человека, то тогда он начинает воспринимать свою жизнь как удовлетворительную и счастливую. Стандарт при этом устанавливается человеком по его усмотрению, исходя из собственной программы жизни или родительских установок. В разные моменты стандарты могут изменяться. Так, к примеру, сравнение себя с человеком, достигших меньших успехов, может дать состояние внутренней удовлетворенности.

Используя подобные теории, нельзя однозначно предположить, какие события человеком будут восприниматься как позитивные, а какие как негативные, однако есть возможность предсказать какие возможные воздействия производятся этими событиями.

Теория социального сравнения Карпа и Михалоса заключается в том, что референтная группа находит стандарт, который воспринимается личностью как субъективная норма. Сайдман и Рапкин свидетельствуют о влиянии социальных сравнений на психическое здоровье. Керл выдвинул предположение о том, что наличие у человека уверенности в том, что у других жизнь хуже, может повысить собственную удовлетворенность, а Истерлин определил, что чувство удовлетворенности собственным доходом может наступить только после того, как человек сравнил его с другими в социуме. Недостаток теории социального сравнения заключается в том, что

она не сообщает о том, в какой момент человек начинает испытывать потребность сравнить себя с другими. Как пишет Фридман, для некоторых сфер, таких как, предположим, сексуальные предпочтения, социальные сравнения не являются значимыми, так как обладают индивидуальными стандартами, в основе которых лежат собственные ценности и интересы. Эммонс же определил, что социальные сравнения – это наиболее сильные детерминанты для ощущения себя счастливым человеком в большинстве областей жизни (Куликов, 2010).

Одним из вариантов теории сравнения служит теория адаптации. Теория адаптации базируется на нормах индивидуального опыта человека. Основывается теория на предположении, что для человека свойственно привыкать, адаптироваться к имеющимся условиям. Если текущие события лучше определенной нормы, то человек будет испытывать ощущение счастья. Однако же, если эти события характеризуются высокой длительностью, то возникнет адаптация, а нормы будут повышены до нового уровня. Индивидуальные нормы способны претерпевать множество изменений в различных направлениях в зависимости от сложившихся обстоятельств к уровню, способному обеспечить воздействие.

Беркма говорит о том, что люди, выигравшие в лотерее, не являются более счастливыми, по сравнению с теми, кто в лотерее не выигрывал. Автор предполагает, что люди способны привыкнуть к любым событиям, не только к положительным, но и к отрицательным. Данные заключения подтверждаются также исследованием парализованных людей, проведенным Ворманом и Сильвером. Несмотря на то, что парализованные люди ощущали себя очень несчастными после трагедии, которая с ними произошла, однако же они также быстро двигаются в сторону усиления удовлетворенности, что предположительно свидетельствует о возникновении привыкания даже к такому серьезному несчастью, как потеря двигательной способности.

Очевидно, что адаптация - мощный процесс, однако же, ее границы, или способы воздействий не вполне ясны.

Следующая группа теорий о счастье - теории наслаждения и боли. Представления о том, что достижение поставленной цели и удовлетворение потребностей приводит к субъективному переживанию счастья, поднимает вопросы взаимозависимости удовольствия и боли (Куликов, 2016).

Эти концепции базируются на утверждении о том, что если у человека есть какая-то потребность, то это связано с тем, что человеку в жизни чего-то не хватает.

Таким образом, формулировка потребностей и целей предполагает, что желаемое, как предшественник чувства удовлетворенности, отсутствует или депривировано. Центральным положением этой теории является предположение о том, что чем сильнее переживание депривации, тем больше будет наслаждение при достижении поставленной цели.

Как считает В. Татаркевич, представления о том, что удовольствие и боль (чувство счастья и несчастья) взаимосвязаны, находят множество доказательств. Так, скажем, те, кто переживает наиболее сильное удовлетворение, также сильнее переживают и негативные эмоции.

Еще одним свидетельством того, что удовольствие и боль связаны, служит подробное изучение психологических затрат и вовлеченности в определенную цель. Если у человека есть значимая цель и он потратил много усилий на ее достижение, то неудача станет детерминантой разочарования, а удача - детерминантой счастья. Если же человек не особенно заинтересован в достижении цели, то в таком случае неудача не будет детерминантой сильного неудовлетворения. Используя понятия В. Татаркевича, можно сказать, что увеличивая детерминанты удовольствия, автоматически увеличиваются и источники боли (Татаркевич, 1981).

Интересной теорией, которая предполагает взаимосвязь удовольствия и боли, является теория обратного эффекта Соломона. В соответствии с этой

теории, если потеря чего-то позитивного приводит к переживанию несчастья, то потеря чего-то негативного, наоборот, приводит к счастью. При этом субъект адаптируется к позитивному или негативному для него объекту и в результате уменьшается его субъективное переживание счастья или несчастья.

Сторонники восходящей теории считают, что субъективное переживание счастья представляет собой сумму некоторого числа небольших удовольствий (сумма небольших положительных переживаний). Счастливая жизнь в целом - накопление счастливых минут. Бусинка за бусинкой надеваются на нитку счастья позитивные переживания, а тот, у кого эта нитка более длинная, по праву может считаться баловнем судьбы. Сторонником подобных теорий был Дж. Локк.

Противоположной описанной выше теории является "нисходящая" теория, опирающаяся на теоретическое допущение о том, что для того, чтобы субъективно переживать состояния счастья, необходима установка на отношение (положительное или отрицательное). Подобная установка определяет характер взаимодействия человека и окружающего мира. Человек может быть счастливым в тех или иных ситуациях потому, что имеет оптимистическую установку, а несчастлив потому, что обладает пессимистической установкой, независимо от действительного положения вещей. Это означает, что необходимо всяческими способами развивать в себе положительное отношение к окружающему и накапливать положительный жизненный опыт. В этой теории детерминантами счастья являются более высоко организованные элементы по отношению к более элементарным уровням (Селигман, 2014).

Подобный подход к счастью основывается на опосредующем влиянии установок личности на осмысление различных жизненных событий человека. Например, есть люди, которые могут интерпретировать большинство событий, которые с ними происходят, позитивно. Философы, взгляды

которых относятся к этой теоретической концепции, считают локусом удовлетворенности аттитюды. Например, Демокрит говорил, что счастливая жизнь зависит не от судьбы или от внешних обстоятельств, а от состояния умственных способностей человека. В. Татаркевич тоже полагает, что важным является не то, что у человека есть, а то, как он к тому, что у него есть, относится.

В соответствии с "восходящей" теорией, для того, чтобы достичь ощущения счастья, человек должен развить в себе способность положительно относиться к миру, а также аккумулировать положительный жизненный опыт. Так, к примеру, философы - гедонисты полагают, что счастье является возможным, если удовольствия будут тщательно отобраны.

Несмотря на частичную верность обоих подходов, открытым остается вопрос об их взаимодействии. Неизвестным является также вопрос о том, как черты личности могут измениться при увеличении опыта; как формируется положительное отношение к жизни и насколько это отношение будет устойчивым во времени. По всей видимости, для счастья каждого отдельного человека вклад переживаний от значительных событий жизни и кратковременных удовольствий является строго индивидуальным.

При столкновении "восходящего" и "нисходящего" подходов к вопросам счастья возникает множество полемических вопросов: способность человека к счастью - это внутренняя характеристика, или же счастье - это реакция человека, возникающая в определенный момент на позитивные жизненные события? Те, кто уверяет, что это предрасположенность или же характеристика личности предполагают, что субъективное счастье не является чувством или эмоцией, это способность к реагированию определенным образом. Нисходящая теория допускает возможность того, что счастливый человек может быть одновременно и несчастным. Восходящий подход предполагает, что у счастливой личности имеется множество счастливых моментов. Счастье - это собрание счастливых моментов. При

этом субъективное переживание счастья – это и личностная характеристика и просто состояние.

Еще один вопрос, поднятый Левинсоном, заключается в роли счастливых моментов жизни в создании субъективной удовлетворенности. Мнение Левинсона и его сторонников заключается в утверждении о том, что отсутствие моментов, которые приносят удовольствие, приведет к депрессии. Это утверждение характерно для восходящего подхода. Противники данной точки зрения полагают, что депрессивные расстройства приводят к невозможности получать удовольствие от любых даже позитивных событий. Это взгляды нисходящего подхода. Таким образом, не существует единого мнения относительно того, в какой мере присутствие приятных событий является детерминантой или же следствием высокой удовлетворенности жизнью и состояния счастья.

Существуют также теории, которых пытаются объяснить взаимосвязь счастья и свойств темперамента. Многие из этих теорий основываются на исследовании ассоциативных связей памяти, явления "обусловленного вызывания эмоций" на когнитивных принципах, и группируются в широкую рубрику ассоцианистских моделей. Когнитивные теории исследования субъективной удовлетворенности жизнью очень разнообразны. Так, в рамках одного из подходов, разработанного Шварцем, изучаются событийные атрибуции (Муздыбаев, 2013). К примеру, положительные события приносят большую удовлетворенность, если они относятся к внешним, стабильным явлениям.

Сторонники подхода, который основывается на ассоциативных связях памяти, предполагают, что переживание счастья прямо связано с умением человека создавать богатую структуру положительных ассоциаций. Связывается это с тем, что человеку характерно вызывать из памяти те воспоминания, которые подходят под их настоящее эмоциональное настроение. Если человек привык создавать положительные связи и

ассоциации, то больше событий будет вызывать у него позитивные эмоции, и наоборот.

Очень похожая группа теории основана на исследованиях явления "обусловленного вызывания эмоций". Сторонники этой теории считают, что повторяющиеся позитивные события образуют положительный эмоциональный личностный опыт. Формируется своеобразная привычка к счастью, человек ожидает позитивных событий, и поэтому все, что происходит с ним, вызывает у человека положительные ассоциации. При этом осознанное уменьшение количества отрицательных мыслей может увеличить переживание счастья. К примеру, если человек регулярно отрабатывает положительные установки, то вероятность того, что день пройдет удачным, становится выше. Некоторые люди обладают способностью выстроить настолько сильную структуру положительных ассоциаций, что все происшествя в своей жизни они воспринимают как положительные. Личность с такой изначальной положительной структурой ассоциаций более предрасположена реагировать на большинство событий положительно.

Сходный тип подхода базируется на изучениях явления "обусловленного вызывания эмоций". Исследования Цайонкса и Фордайса продемонстрировали, что "эмоциональное обусловливание" обеспечивает специфическую устойчивость личностных представлений. Можно сделать вывод, что в своих исследованиях авторы предполагают, что счастливые люди - те, чья ситуация жизни подкрепляет имеющийся положительный эмоциональный опыт (Мясищев, 1995). "Эмоциональное детерминирование" и структурные связи памяти могут работать и без обязательного вторжения сознания. Фордайс предоставил свидетельства того, что осознанные попытки снизить количество негативных мыслей могут усилить переживание счастья, а Камман обнаружил, что положительные установки, которые произносятся по утрам, делают день более удачным. Т.е. прямые осознанные попытки

сторониться отрицательных мыслей и попытки мыслить в положительном ключе, могут в определенной степени увеличить переживание счастья.

Люди, способные все события оценивать как положительные, назывались древними философами людьми, которые обладают счастливым темпераментом. Способность человека положительно оценивать происходящие события, называют эффектом Полианны.

Таким образом, только изучив все существующие теории возникновения счастья, можно развить интерактивный подход, который бы уравнивал влияние внешних событий и внутриличностных влияний. Личность может обладать системой ассоциативных связей, обуславливающей позитивные реакции. Однако реакции на происходящие события хоть и определяются этими связями, все же текущие события могут оказывать влияние на эти ассоциации с течением времени. Система ассоциативных личностных связей может в той или иной степени подвергаться влиянию новых ассоциативных звеньев.

#### **1.4. Личностные черты счастливого человека: обзор эмпирических исследований**

Для определения того, какие личностные черты характеризуют счастливого человека, нами было рассмотрено несколько эмпирических исследований.

Так, в статье И.В. Сальниковой описываются представления о счастье старших школьников и студентов (Сальникова, 2012). В ходе работы было выяснено следующее: обнаружилось влияние на представления о счастье того, на каком этапе возрастного развития находятся испытуемые. Школьники, в отличие от студентов, факторами, нужными для счастья отметили радость, любимое дело, отсутствие домашних заданий (или не спросили на уроках), удовлетворение желаний и потребностей, самореализацию, отсутствие обязанностей, хорошую погоду, отсутствие войны и осуществление мечтаний. Студенты же (хотя и небольшое

количество человек), в отличие от школьников, учитывают влияние таких факторов, как работа, субъективное отношение к окружающему и собственные действия.

Выделение студентами трёх факторов счастья, отсутствующих у школьников – это формирование активной жизненной позиции и веры в то, что человек может влиять на происходящее таким образом, чтобы полученные результаты давали чувство собственного удовлетворения. На этом возрастном этапе у молодых людей происходит понимание того, что ты сам строишь жизнь, и твоё будущее начинается уже «здесь и сейчас». Студенты становятся способными учитывать влияние внешних факторов, но в то же время готовы предпринимать шаги для достижения своих целей.

В ходе анализа результатов исследования И.В. Сальниковой обратил на себя внимание тот факт, что некоторые ответы испытуемых можно было разделить на две категории, которые мы обозначили как «стремление отдавать» (помогать окружающим, заботиться о любимых людях, радовать родителей и т. п.) и «стремление получать» (приобретать материальные блага, получать поддержку и внимание друзей и родных людей, быть любимым и т. п.). «Стремление получать» выразилось в ответах в два раза чаще, чем «стремление отдавать» (Сальникова, 2012). Представляло интерес сравнить выборку мужчин и женщин относительно данных стремлений. В результате сравнения было выявлено, что «стремление отдавать» присуще только женщинам (20%), тогда как в ответах мужчин подобное стремление не встречалось. Вероятно, это связано с существующими в нашей культуре представлениями о женщине, как хранительнице очага, заботливой жене и матери.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что представления о счастье старших школьников и студенческой молодёжи во многом связаны с тем возрастным этапом, который проходит человек, но также на них влияют

особенности современной ситуации развития, и представления, укоренившиеся в той культуре, где воспитывается молодёжь.

Н.В. Король в своей работе отражает гендерные особенности в представлениях о счастье (Король, 2011). Как отмечает автор исследования гендерных различий в ощущении счастья немногочисленны. Кроме того, их результаты обнаруживают парадокс. С одной стороны, женщины показывают более высокий уровень счастья и психологического благополучия. С другой стороны, их гендерная роль, особенности социализации, стереотипы, ситуация «двойной занятости» обуславливают наличие интер- и интрапсихических конфликтов, снижающих уровень психологического благополучия. Можно предполагать, что представления женщин и их отношение к своей роли в сфере профессиональной деятельности и в семье, значимость для них работы, семьи, ребенка, мужа являются субъективными факторами, по-разному связанными с уровнем счастья и психологического благополучия.

Анализ результатов исследования Н.В. Король показывает, что в системе представлений о счастье абсолютный приоритет принадлежит ценности семьи (наличие семьи, детей, мужа, родителей, близких родственников, внуков). Эта категория упоминалась в 40% высказываний. Второе место с большим отставанием делят такие элементы, как: работа (наличие работы, любимого дела, деятельности, карьеры) и нематериальные ценности. Среди нематериальных ценностей можно выделить следующие подгруппы: умение радоваться жизни, самореализация и личностный рост, ум, связь с другими людьми. К этим трем наиболее значимым ценностям счастья примыкают следующие: материальный достаток, здоровье и друзья.

Н.В. Король делает вывод, что основными компонентами этой системы являются: семья, работа, нематериальные ценности, материальный достаток, здоровье, друзья, досуг, уют в доме, внешность и благоприятное социальное

окружение. Правда, имеются некоторые возрастные различия в представлениях женщин о счастье. Для юношеского возраста помимо семьи важными являются нематериальные ценности, работа, друзья, в то время как для ранней взрослости после семьи значение по убывающему тренду имеют работа и материальный достаток, и затем нематериальные ценности и здоровье.

Т.В. Семенова проанализировала структуру социальных представлений мужчин и женщин о счастье (Семенова, 2014). Результаты анализа показали, что в представлении женщин о женском счастье центральную позицию занимают сразу несколько категорий. В структуре представлений женщин о женском счастье две роли определяют связи представлений о женском благополучии – «деловая женщина» и «мать». Традиционные представления о женском счастье практически вразрез идут с современным представлением о благополучии. Наиболее значимыми личностными качествами, которые выступают детерминантами «успешности», являются не связанные между собой категории «целеустремленность», «твердость», «терпение». Данные личностные свойства в значительной мере определяют особенности представлений об успехе, а тем самым выработку стратегий поведения в ситуациях достижения.

Немаловажной категорией в представлении женщин о счастье является «исполнение желаний». Когда у человека есть мечта, желание, то он стремится сделать в жизни намного больше и добиться гораздо больших успехов, чтобы воплотить желания в жизнь. представление женщин о счастье, раскрывается как полнота самореализации человека в профессиональной и деловой сфере, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности.

Идеал счастья женщины заключается в том, что она ни в чем не уступает мужчине, не имеет слабостей, умеет постоять за себя, может

руководить, несгибаемая, волевая и целеустремленная. Тем не менее счастье женщины складывается из еще одного немаловажного фактора, такого как мирное сосуществование с окружающими.

Представление мужчин о женском счастье менее структурировано, а также содержит меньше категорий. По мнению мужчин, только в детях женщина имеет возможность реализовать свои возможности: воспитать ребенка, передать ему свои знания, жизненный опыт, научить социализироваться в современном обществе. Она испытывает счастье от удовольствия общения с ребенком, проявляет интерес к его внутреннему миру, способствует развитию его индивидуальности, а также осознает, что ребенок станет самостоятельным и будет любить других, в частности своих родителей, и в будущем будет им опорой. Но самое главное условие счастья женщины – наличие у нее бескорыстного, радостного, сконцентрированного интереса к детям.

По мнению мужчин, женщина счастлива, когда в ее семье царит идиллия. Хозяйственность очень важный показатель для нее. Мужчины считают, что одним из удовольствий женщины является шопинг.

Таким образом, женское счастье, по определению мужчин, зависит от трех значимых показателей: наличие детей, возможности занятия шопингом, а также умение экономно и рационально вести хозяйство. Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что представления о «женском» счастье у мужчин значительно отличаются от представлений женщин. Мужчины видят «женское» счастье в традиционных устоях (дети, хозяйственность, шопинг). Женщины придерживаются современных взглядов на «женское» счастье. Благополучие женщины зависит от целеустремленности, твердости, карьерного роста, материального благополучия, славы, исполнения желаний.

В женской выборке представлений о мужском счастье центральное место занимают несвязанные категории: забота, решительность, положение в

обществе. По мнению женщин, мужчина как глава семьи счастлив тогда, когда он уважает и заботится о ее членах. Такие мужчины больше ценятся в обществе, обладают более практичным способом решения проблем. При этом они находятся в контакте со своими чувствами и чувствами других.

Необходимо отметить, что женщины, представляя мужское счастье, интегрируют заботу с решительностью. Настоящий мужчина обязан отвечать за последовательность и обоснованность своих высказываний и не сомневаться в принятии решения. Субъективное благополучие мужчины зависит от того, какое положение он занимает в обществе.

Таким образом, для удовлетворенности собой мужчина должен быть заботливым, решительным, а также быть профессионалом в своей области и заниматься тем, что нравится и получается, при этом занимать достойное положение в обществе, – считают женщины.

В мужской выборке представлений о «мужском» счастье определяющими являются сразу несколько взаимосвязанных между собой ролей. счастливый мужчина это свободолобивый и властный профессионал своего дела, с чувством собственного достоинства. Является мужем и кормильцем своей семьи, воспитывающей сына. А также счастлив от того, что имеет любимое хобби, дорогую машину, женщину и секс.

Таким образом, в системе представлений о счастье у мужчин и у женщин абсолютный приоритет принадлежит ценности «семья», «дети». К этим двум наиболее значимым ценностям счастья близко примыкают еще несколько ценностей, которые связаны с самореализацией, ощущением полноты жизни, осознанием своих связей и востребованности другими людьми, личностным ростом и потребностью смысла жизни.

Структуры представлений о счастье у мужчин и женщин различаются количеством компонентов и интегрированностью.

У женщин она включает больше категорий и отличается теснотой взаимосвязей. Низкий уровень интеграции структуры представлений

мужчин, очевидно, свидетельствует об отсутствии ясности и недостаточной ценностной определенности счастья.

Н.В. Лейфрид провела исследование социальных представлений о счастье среди молодежи (Лейфрид, 2009). Контент-анализ, использованный при обработке результатов, показывает, что наиболее часто счастье у молодых людей ассоциируется с такими эмоциями и чувствами, как любовь и радость, а также с семьей и друзьями. Такие ассоциации были вполне предсказуемы, так как любовь, семья и дружба являются общечеловеческими ценностями. По мнению Н.В. Лейфрид это объясняется еще и тем, что спецификой возрастной группы, принимавшей участие в нашем исследовании, является поиск партнера и построение взаимоотношений с противоположным полом.

Со средней частотой встречаемости были указаны определения счастья, связанные с состоянием эмоционального подъема и удовлетворенности. К ответам с низкой частотой встречаемости относятся указания на физическое здоровье, благополучие близких людей, наличие хорошего настроения, любовь ко всему, гармонии, радости, полета и указание на то, что счастье – это когда человека улыбается, когда у него все получается и исполняются самые заветные мечты.

Таким образом, Н.В. Лейфрид делает вывод о том, что для молодых людей состояние счастья подразумевает поддержание духовного и физического благополучия и комфорта, а также гармоничных отношений с близкими людьми.

На следующем этапе работы Н.В. Лейфрид изучила представления молодых людей о счастье в различных сферах жизнедеятельности: в учебной, профессиональной деятельности, сфере семейных, межличностных отношений, культурно-досуговой сфере (Лейфрид, 2009).

Анализ результатов, показал, что счастье в учебной и профессиональной деятельности, связано с успехом. Счастье в учебной деятельности это

наличие интереса к учебе, успех в этом виде деятельности, а также та ситуация, когда студент получает высшие оценки. Наиболее часто счастье в профессиональной деятельности для молодых людей связано с успехом и карьерным ростом. Амбициозность молодежи определяет то, что наличие работы не рассматривается как показатель счастья. К ощущению счастья может привести достижение определенного статуса, успеха.

Счастье в сфере семейных отношений молодые люди связывают с взаимопониманием и любовью. Более 50% испытуемых определяют счастье в сфере межличностных отношений как понимание.

Проведенное исследование позволило Н.В. Лейфрид сформулировать несколько выводов:

- Современные представления о счастье в целом и счастье в различных сферах жизнедеятельности имеют свою специфику в российском менталитете, которая обусловлена культурными особенностями и традициями;

- Счастье как субъективное чувство обуславливает содержание социальных представлений о нем у молодежи, невозможность выделить общий репертуар объяснений, общее смысловое поле. Таким образом, Н.В. Лейфрид отмечает высокий уровень субъективности социальных представлений о счастье.

Исследование счастья в контексте образа мира и времени, проведенное Н.В. Виничук среди китайских и российских студентов в возрасте 19-25 лет, показало, что в представлении картины мира «счастливыми» студентами можно выделить следующие особенности: мир – это позитивный образ; мир – это реальность; мир – это желаемое будущее (Виничук, 2008). «Счастливые» студенты изображают мир как «желаемое будущее» без общемировых проблем (война, наркотики, экологические проблемы). Они верят в то, что это может быть, в то время как большинство «несчастливых», наоборот изображают мир негативно (плохая экология, войны, насилие).

Счастье имеет проявления во времени. И «счастливые» студенты более позитивно воспринимают свое прошлое, настоящее и будущее. В результате проведенного анализа проективных методик Н.В. Виничук предполагает, что:

1. «Счастливые» изображают прошлое, настоящее и будущее в более гармоничных друг с другом цветах, преобладает доминирование светлых сочных тонов. У «несчастливых» доминирует более противоречивое сочетание цветов, преимущественно темных холодных тонов и алого цвета.

2. Для «счастливых» характерно целостное восприятие времени, отсутствует «застревание» в одном из них.

3. «Счастливые», как правило, изображают себя в реальном образе или в образе птицы, цветка, дерева, бабочки, рыбы, пчелы, панды, звезды. «Несчастливые» реже изображают себя на рисунке, либо изображают в негативных образах («перевернутая улыбка», разбитая лодка) и ситуациях.

4. «Счастливые» студенты не абстрагируют образы времен, они в них включены, т.е. они видят себя во времени, они проживают его сами, а не выступают в качестве наблюдателя, что более свойственно «несчастливым».

5. Изображения прошлого, настоящего и будущего «счастливых» студентов содержат дескрипторы (семья, родители, любовь, образование и т.д.) полученных семантических универсалий и факторов счастья, т.е. детерминанты счастья представляются в образах прошлого, настоящего и будущего, как уже имевшего место, проживаемого и ожидаемого.

С.В. Жубаркин в своем диссертационном исследовании показал, что респонденты в подавляющем большинстве верят в возможность существования счастья. В молодежной среде достаточно широко распространен стереотип восприятия: «красивый - значит хороший и счастливый» (немногим менее трети опрошенных). Однако, преобладающее большинство (до 2\3 респондентов) не связывают внешность и возможность достижения счастья. Молодежь связывает представления о счастье с

наличием детей. Настораживает тот факт, что примерно каждый двадцатый допускает возможность достижения счастья вне полноценной семьи.

Большинство опрошенных не связывают представления о счастливом человеке с определенным полом, хотя оценивают женщин как счастливых людей в два раза больше, нежели мужчин. Образование продолжает оставаться существенным ценностным атрибутом человека счастливого. Молодежь эгоистически «присваивает» себе право на счастье, отрицая его возможность у людей старшего поколения.

Содержательными элементами стереотипа счастливой личности, складывающегося у провинциальной молодежи, являются: физическая красота человека, образованность, наличие одного или более детей, наличие стабильного материального достатка, идентификация со своим этносом, период жизни, связанный с проживанием в родительской семье, возможность проживания в столичных мегаполисах.

Таким образом, анализ литературы показал, что тема субъективного ощущения слабо освящена как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Проведенные исследования недостаточно полно раскрывают данную тему.

### **1.5. Постановка проблемы и задачи исследования**

Анализ существующих теоретических и эмпирических исследовательских работ в рамках психологии счастья показал недостаточность разработки данного направления науки. В первую очередь в пользу подобного заключения говорит отсутствие единого определения самого понятия «счастье». Существующие определения данного понятия разнонаправлены, неточны и охватывают очень много разнородных явлений.

Помимо недостаточной теоретической разработанности вопросов психологии счастья отмечается и нехватка однонаправленных эмпирических исследований данной проблемы. Существующие работы единичны, рассматривают различные составляющие переживания счастья и подчас не

подтверждают друг друга, что свидетельствует о необходимости продолжения эмпирических исследований.

Исследование счастья может быть связано с решением многих задач. Во-первых, можно сосредоточиться на выявлении и интерпретации различий в представлениях о счастье у мужчин и женщин, можно связать представления о счастье с культурным уровнем опрашиваемых респондентов и с уровнем их образования, можно сосредоточиться на проявлениях счастья в образах времени.

Предстоящее эмпирическое исследование ставит перед нами ряд практических задач:

Необходимо сформировать достаточную и репрезентативную выборку;

Важно определиться с методологической базой исследования и сформировать соответствующий методический аппарат;

Необходимо грамотно провести само эмпирическое исследование;

Обработать и проанализировать полученные в ходе работы результаты

И, наконец, необходимо грамотно сформулировать выводы на основе проведенного анализа результатов.

Цель исследования – изучить взаимосвязь личностных особенностей с субъективным ощущением счастья на примере современной молодежи.

Объектом исследования являются личностные особенности и субъективное ощущение счастья.

Предметом исследования является взаимосвязь личностных особенностей с субъективным ощущением счастья на примере современной молодежи.

Гипотезы исследования:

1) существуют статистически значимые различия между людьми, ощущающими и не ощущающими себя счастливыми по ряду параметров: локус-контроля, экстраверсия, привязанность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и экспрессивность.

2) существуют различия в показателях ощущения счастья в связи с полом.

Задачи исследования:

1) Проверить наличие статистически значимых различий между людьми, ощущающими и не ощущающими себя счастливыми.

2) Выявить взаимосвязи между параметрами личности в группах «счастливых» и «несчастливых» молодых людей.

3) Проверить наличие статистически значимых различий между представителями разного пола, в зависимости от степени выраженности счастья по ряду параметров (удовлетворенность, оптимизм, самореализация и др.).

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Описание выборки и организация исследования

В эмпирической части исследования приняли участие 61 человек: 36 девушек и 25 юношей, в возрасте 18-25 лет. Данный возрастной диапазон относится к периоду *молодости*. Таким образом, можно утверждать, что представители нашей выборки вполне сопоставимы по возрастным характеристикам.

Для этого возраста характерно оптимальное сочетание психологических, физиологических, социальных и других факторов, благоприятствующих всестороннему развитию человека. Молодые люди полны сил, энергии и желания осуществить свои цели и идеалы. В молодости наиболее доступны самые сложные виды профессиональной деятельности, наиболее полно и интенсивно происходит общение, наиболее легко устанавливаются и наиболее полно развиваются отношения дружбы и любви. Молодость считается оптимальным временем для самореализации и создания семьи. Именно поэтому нами был выбран данный возрастной диапазон для исследования психологических особенностей счастливого человека.

Также важно отметить, что выборка респондентов ограничена только возрастом, так как целью нашего исследования было изучение специфики переживания молодыми людьми состояния счастья, независимо от того, какую профессию они выбрали, каким социальным и семейным статусом обладают, в каком городе живут и т.д.

В соответствии с поставленными задачами эмпирическая часть работы включала следующие **этапы**:

**На первом этапе** был подобран психодиагностический инструмент. С целью проверки сформулированной гипотезы были выбраны следующие методики:

- «**субъективная шкала счастья С. Любомирски**», адаптированная Д.А. Леонтьевым;
- тест «**Большая пятерка**», разработанный Р.Мак-Крае и П.Коста;
- опросник «**Уровень субъективного контроля**», авторами которой являются Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд.

**На втором этапе** было проведено эмпирическое исследование с целью оценки характера взаимосвязи уровня переживания человеком счастья с личностными характеристиками молодежи. Опрос респондентов проводился в индивидуальной форме. Испытуемым было дано описание, устная и письменная инструкция. Все участники исследования были открыты и проявляли желание в нем участвовать.

**На третьем этапе** исследования полученные сырые данные были обработаны методами математической статистики:

- кластерный анализ для разделения выборки молодых людей на 3 группы: с высоким, средним и низким уровнем выраженности счастья;
- сравнительный анализ кластерных групп методом Т-критерия Стьюдента;
- корреляционный анализ для выявления значимых связей между уровнем выраженности счастья и личностными параметрами личности.

**На четвертом этапе** был произведен сравнительный теоретический анализ полученных с помощью математической статистики данных, произведена интерпретация и подведены итоги исследования.

## **2.2 Описание диагностических методик**

Для выявления людей, испытывающих счастье, была использована «**Субъективная шкала счастья С. Любомирски**», адаптированная Д.А. Леонтьевым. Цель данного опросника: измерение эмоционального переживания индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Данная методика представлена

четырьмя утверждениями, для каждого приведена шкала от 1 до 7 баллов, характеризующая насколько счастлив респондент и доволен своей жизнью. Опросник предназначен для людей от 15 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Единственной шкалой в данном опроснике является шкала уровня счастья, с помощью которой можно установить, насколько довольным и счастливым чувствует себя респондент в настоящий период жизни.

Для определения личностных особенностей были использованы следующие методики:

1) **Методика УСК** (уровень субъективного контроля) получила наибольшее распространение в нашей стране, авторами которой являются Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд.

В основе данной методики лежит концепция [локуса контроля Дж. Роттера](#). Однако у Роттера локус контроля считается универсальным по отношению к любым типам ситуаций: локус контроля одинаков и в сфере достижений, и в сфере неудач. При разработке методики УСК авторы исходили из того, что иногда возможны не только однонаправленные сочетания локуса контроля в различных по типу ситуациях. Это положение имеет и эмпирические подтверждения. В связи с этим разработчики теста предложили выделить в методике диагностики локуса контроля субшкалы: контроль в ситуациях достижения, в ситуациях неудачи, в области производственных и семейных отношений, в области здоровья.

Всего опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

1) по интернальности-экстернальности — половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

- 2) по эмоциональному знаку — равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;
- 3) по направлению атрибуций — равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

В отличие от шкалы Роттера в опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие УСК. в отношении болезни и здоровья.

Как показали исследования, проведенные на нормальных испытуемых — студентах, ответы на все пункты опросника имеют достаточный разброс: ни одна из половин шкалы не выбиралась реже, чем на 15% случаев. Результаты заполнения опросника отдельным испытуемым преобразуются в стандартную систему единиц—стенов и могут быть наглядно представлены в виде профиля субъективного контроля.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей.

#### Описание шкал

##### Шкала общей интернальности (Ио).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет

говорить об интерналах как о более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

Низкий показатель по этой шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами.

Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Низкие показатели по шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач (Ин).

Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.

Низкие указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).

Высокие показатели свидетельствует и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе, своего продвижения и т.д.

Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — руководству, товарищам по работе, везению-невезению.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.

Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

Человек с низкими показателями по этой шкале считает болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Для профессиональной диагностики наиболее информативными являются результаты по шкале интернальности в производственных отношениях (Ип). Результаты по другим шкалам дают возможность построить многомерный профиль. Поскольку большинству людей свойственна более или менее широкая вариабельность поведения в зависимости от конкретных социальных ситуаций, то и особенности субъективного контроля также могут изменяться у человека в зависимости от того, представляется ему ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.д.

Уровень субъективного контроля повышается в результате проведения психологической коррекции. При этом следует помнить, что интерналы предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как личности с повышенной тревожностью, подверженные депрессиям, субъективно более удовлетворены поведенческими методами.

2) **Пятифакторный личностный опросник** или тест Большая пятерка (Big five), разработан американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста в 1983-1985 гг. Позднее методику дорабатывали и в окончательном виде он был представлен NEO-личностным опросником или NEO-PI-R (от англ. Нейротизм, экстраверсия, открытость – личностный опросник).

Авторы опросника Р. МакКрае и П. Коста убеждены, что выделенных пяти независимых переменных, точнее личностных факторов темперамента и характера (нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность) достаточно для объективного описания психологического портрета - модели личности. Таким образом, модель большая пятёрка (Big five) – диспозициональная (от англ. disposition —

предрасположенность) модель личности человека (см. рис.1 Модель большая пятерка).

Пятифакторный тест-опросник состоит из 75 парных, противоположных по своему значению, стимульных высказываний, характеризующих поведение человека. Стимульный материал имеет пятибалльную оценочную шкалу (-2; -1; 0; 1; 2) для диагностики степени выраженности каждого из пяти факторов: экстраверсия – интроверсия; привязанность – обособленность; самоконтроль – импульсивность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость; экспрессивность – практичность. В настоящее время тест-опросник Большая пятерка стал популярным и приобрел большое практическое значение как за рубежом, так и в России. Методика 5PFQ была адаптирована А. Б. Хромовым в 1999 г.

### Интерпретация основных факторов

#### 1. Экстраверсия - интроверсия

Экстраверсия	Интроверсия
<p>Высокие значения по фактору определяют направленность психики человека на экстраверсию.</p> <p>Типичные экстраверты отличаются общительностью, любят развлечения и коллективные мероприятия, имеют большой круг друзей и знакомых, ощущают потребность общения с людьми, с которыми можно поговорить и приятно провести время, стремятся к праздности и развлечениям, не любят себя утруждать работой или учебой, тяготеют к острым, возбуждающим</p>	<p>Низкие значения по фактору характерны для интровертов.</p> <p>Основными особенностями интровертов являются отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимания к происходящим вокруг событиям; большая опора на собственные силы и желания, чем на взгляды других людей; предпочтение абстрактных идей конкретным явлениям действительности.</p> <p>Интроверты обладают ровным, несколько сниженным фоном</p>

<p>впечатлениям, часто рискуют, действуют импульсивно, необдуманно, по первому побуждению.</p> <p>Экстраверты беззаботны, оптимистичны и любят перемены.</p> <p>У них ослаблен контроль над чувствами и поступками, поэтому они бывают склонны к вспыльчивости и агрессивности.</p> <p>В работе, как правило, ориентированы на скорость выполнения задания, от однообразной деятельности у них быстрее развивается состояние монотонны.</p> <p>Экстраверты предпочитают работать с людьми.</p> <p>В деятельности экстраверты быстрее, чем интроверты, извлекают информацию из памяти, лучше выполняют трудные задания в ситуации дефицита времени.</p> <p>Экстраверты чувствуют себя бодрее вечером и лучше работают во второй половине дня. Такие люди чувствительны к поощрению.</p>	<p>настроения. Они озабочены своими личными проблемами и переживаниями. Такие люди обычно сдержанны, замкнуты, избегают рассказывать о себе, не интересуются проблемами других людей. Они предпочитают книги общению с людьми. Интроверты отдают предпочтение теоретическим и научным видам деятельности. В учебе они достигают более заметных успехов, чем экстраверты.</p> <p>Интровертированные люди любят планировать свое будущее, всегда взвешивают свои поступки, не доверяют первым побуждениям и увлечениям, всегда строго контролируют свои чувства, редко бывают несдержанными и возбужденными. Интроверты легче переносят однообразие в деятельности, лучше работают в спокойной обстановке и в первой половине дня. Они более чувствительны к наказанию, чем к поощрению.</p>
--	--

## 2. Привязанность - обособленность

Привязанность	Обособленность
<p>Высокие значения по данному фактору определяют позитивное отношение человека к людям. Такие лица испытывают потребность быть рядом с другими людьми. Как правило, это добрые, отзывчивые люди, они хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других людей.</p> <p>Умеют сопереживать, поддерживают коллективные мероприятия и чувствуют ответственность за общее дело, добросовестно и ответственно выполняют взятые на себя поручения.</p> <p>Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, не любят конкуренции, больше предпочитают сотрудничать с людьми, чем соперничать.</p> <p>В группе такие люди, как правило, пользуются уважением.</p>	<p>Низкие оценки по фактору свидетельствует о стремлении человека быть независимым и самостоятельным. Такие люди предпочитают держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими. Они избегают общественных поручений, небрежны в выполнении своих обязанностей и обещаний.</p> <p>Люди, имеющие низкие значения по этому фактору, холодно относятся к другим людям, часто не понимают тех, с кем общаются. Их больше волнуют собственные проблемы, чем проблемы окружающих их людей.</p> <p>Свои интересы они ставят выше интересов других людей и всегда готовы их отстаивать в конкурентной борьбе. Такие люди обычно стремятся к совершенству. Для достижения своих целей они используют все доступные им средства, не считаясь с интересами других людей. Люди с такими характеристиками редко демократичным путем становятся руководителями.</p>

### 3. Самоконтроль - импульсивность

Самоконтроль	Импульсивность
<p>(высокий самоконтроль поведения)</p> <p>Главным содержанием этого фактора является волевая регуляция поведения.</p> <p>На полюсе высоких значений находится такие черты личности, как добросовестность, ответственность, обязательность, точность и аккуратность в делах</p> <p>Такие люди любят порядок и комфорт, они настойчивы в деятельности и обычно достигают в ней высоких результатов. Они придерживаются моральных принципов, не нарушают общепринятых норм поведения в обществе и соблюдают их даже тогда, когда нормы и правила кажутся пустой формальностью</p> <p>Высокая добросовестность и сознательность обычно сочетаются с хорошим самоконтролем, со стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей, иногда в ущерб личным.</p>	<p>(низкий самоконтроль поведения)</p> <p>Человек, имеющий низкую оценку по этому фактору, редко проявляет в своей жизни волевые качества, он живет, стараясь не усложнять свою жизнь. Ищет «легкой жизни».</p> <p>Это такой тип личности, для которого характерны естественность поведения, беспечность, склонность к необдуманным поступкам</p> <p>Такой человек может недобросовестно относиться к работе, не проявляя настойчивости в достижении цели. Он не прилагает достаточных усилий для выполнения принятых в обществе требований и культурных норм поведения, может презрительно относиться к моральным ценностям. Человек, имеющий такую черту, склонен совершать асоциальные поступки.</p> <p>Ради собственной выгоды он способен на нечестность и обман.</p> <p>Такой человек, как правило, живет одним днем, не заглядывая в свое будущее.</p>

#### 4. Эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость

Эмоциональная неустойчивость	Эмоциональная устойчивость
<p>Высокие значения по этому фактору характеризуют лиц, неспособных контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности, капризность. Такие люди чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями. Их поведение во многом обусловлено ситуацией. Они с тревогой ожидают неприятностей, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию. Такие люди хуже работают в стрессовых ситуациях, в которых испытывают психологическое напряжение. У них, как правило, занижена самооценка, они обидчивы и в неудачах.</p>	<p>Низкие значения по этому фактору свойственны лицам самодостаточным, уверенным в своих силах, эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения. На жизнь такие люди смотрят серьезно и реалистично, хорошо осознают требования действительности, не скрывают от себя собственных недостатков, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо приспособленными к жизни. Эмоционально устойчивые люди сохраняют хладнокровие и спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях. Они чаще пребывают в хорошем расположении духа, чем в плохом.</p>

## 5. Экспрессивность - практичность

Экспрессивность	Практичность
<p>Для человека с такой чертой характерно легкое отношение к жизни. Он производит впечатление беззаботного и безответственного, которому сложно понять тех, кто рассчитывает каждый свой шаг, отдает свои силы созданию материального благополучия. К жизни он относится как к игре, совершая поступки, за которыми окружающие видят проявление легкомыслия.</p> <p>Человек, имеющий высокие оценки по этому фактору, удовлетворяет свое любопытство, проявляя интерес к различным сторонам жизни. Он легко обучается, но недостаточно серьезно относится к систематической научной деятельности, поэтому редко достигает больших успехов в науке.</p> <p>Такой человек часто не отличает вымысел от реальностей жизни. Он чаще доверяет своим чувствам и интуиции, чем здравому смыслу.</p>	<p>Человек с выраженной чертой практичности по своему складу реалист, хорошо адаптирован в обыденной жизни. Он трезво и реалистично смотрит на жизнь, верит в материальные ценности больше, чем в отвлеченные идеи.</p> <p>Такой человек часто озабочен своими материальными проблемами, упорно работает и проявляет завидную настойчивость, воплощая в жизнь свои планы.</p> <p>Негибкий и неартистичный, часто простой и лишенный чувства юмора в обычной жизни, он проявляет постоянство своих привычек и интересов.</p> <p>Такой человек не любит резких перемен в своей жизни, он предпочитает постоянство и надежность во всем, что его окружает. Он несентиментален, поэтому его трудно вывести из равновесия, повлиять на сделанный выбор.</p>

### 2.3. Математико-статистический аппарат исследования

В данном исследовании были использованы следующие **методы обработки данных**:

— кластерный анализ для разделения выборки на группы по уровню выраженности счастья;

— t-критерий Стьюдента для выявления значимых различий по личностным параметрам между представителями кластеров, а также по гендерному аспекту

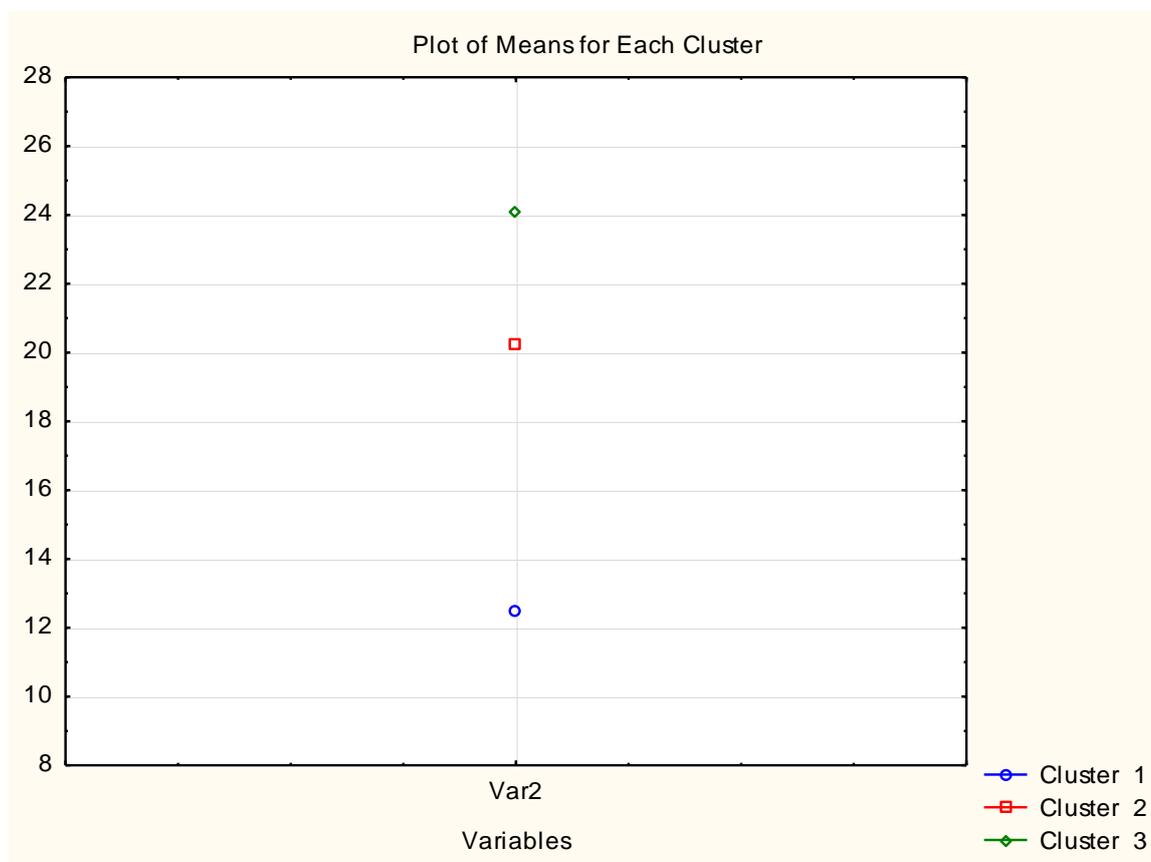
— корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между уровнем выраженности счастья и показателями личностных параметров.

Вычисления проводились на персональном компьютере с использованием пакета программ «Statistica 7.0 for Windows» (Приложение 1).

## ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Итоги кластеризации выборки респондентов по степени выраженности у них ощущения счастья

Для разделения выборки молодых людей на группы по уровню выраженности ощущения счастья был использован кластерный анализ. Итоги кластеризации представлены на Рисунке 1.



**Рис 1.** Итоги кластеризации выборки респондентов по переменной «Уровень счастья».

В результате кластерного анализа было выделено 3 кластера:

**Кластер 1** (Низкий уровень счастья) характеризуется ощущением несчастья, недовольства собой и своей жизнью (n=15);

**Кластер 2** (Средний уровень счастья) указывает на умеренную степень выраженности счастья (n=29).

**Кластер 3** (Высокий уровень счастья) говорит о том, что респондент в высшей степени ощущает себя счастливым и довольным ( $n=17$ ).

Таким образом, мы видим, что численно группы сопоставимы. Однако для дальнейшего анализа мы рассмотрим лишь полярные группы: с низким и высоким уровнем ощущения счастья.

### 3.2. Различия в параметрах личности у людей с разной степенью выраженности ощущения счастья

Для выявления значимых различий между параметрами личности у людей с разным уровнем ощущения счастья использовался t-критерий Стьюдента. Полученные результаты представлены в Таблице 1. (Приложение 2).

С помощью t-критерия было обнаружено, что респонденты с высоким уровнем счастья имеют более высокие показатели по шкалам *общая интернальность* ( $t= -2,66$ ;  $p=0,009$ ), *интернальность в сфере достижений* ( $t=-4,96$ ;  $p=0,001$ ), *интернальность в сфере производственных отношений* ( $t=-2,82$ ;  $p=0,005$ ), *экстраверсия* ( $t=-4,19$ ;  $p=0,001$ ) и *самоконтроль* ( $t=-2,07$ ;  $p=0,04$ ), это говорит о том, что счастливый человек - оптимист воспринимает все достижения в жизни как результат собственных усилий и несет ответственность за установление и поддержание производственных контактов (Рисунок 1).

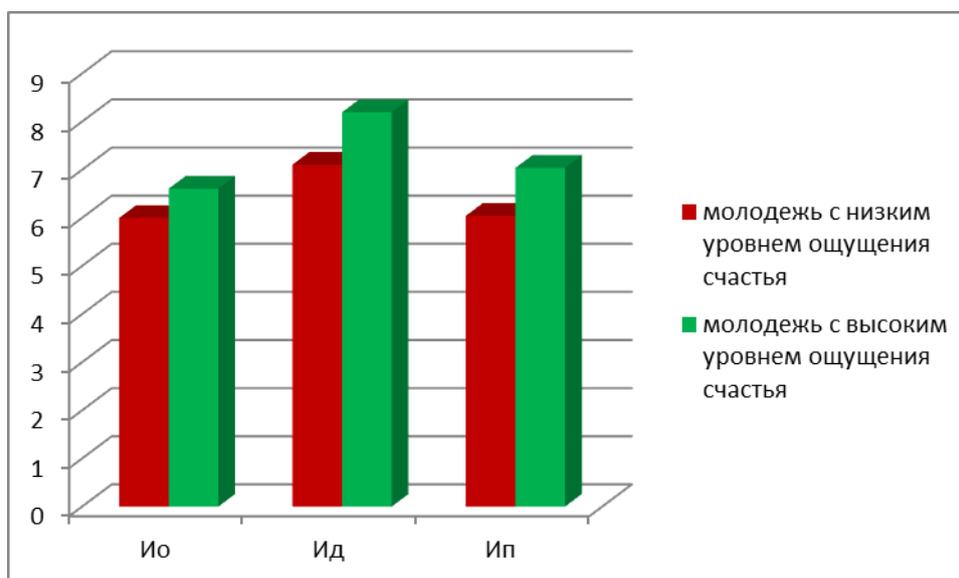


Рисунок 1. Графическое отображение значимых различий в показателях локус контроля в группах с высоким и низким уровнем ощущения счастья

Таблица 1.

**Значимые различия в личностных параметрах между группами с высоким и низким уровнем ощущения счастья**

Показатели		Средние показатели		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости
		низкий	высокий	t-value	p
Уровень субъективного контроля	Общая интерн.	6	6,607843	-2,65801	0,009
	Инт.в сф.достиж.	7,108696	8,196078	-4,95849	0,001
	Инт.в сф.пр.отн.	6,043478	7,039216	-2,82311	0,005
Модель большой пятерки	экстраверсия	43,73913	50,98039	-4,18531	0,001
	самоконтроль	54,73913	58,23529	-2,06531	0,041
	эмоц.устойч-ть	56,69565	43,94118	5,479966	0,001
	экспрессивность	55,17391	51,84314	2,109272	0,037

Такая молодежь в большей степени общительна, любит развлечения и коллективные мероприятия, они ответственны, точны и аккуратны в делах – способны к волевой регуляции собственной деятельности. В работе, как правило, ориентированы на скорость выполнения задания, от однообразной деятельности у них быстрее развивается состояние усталости (Рисунок 2).

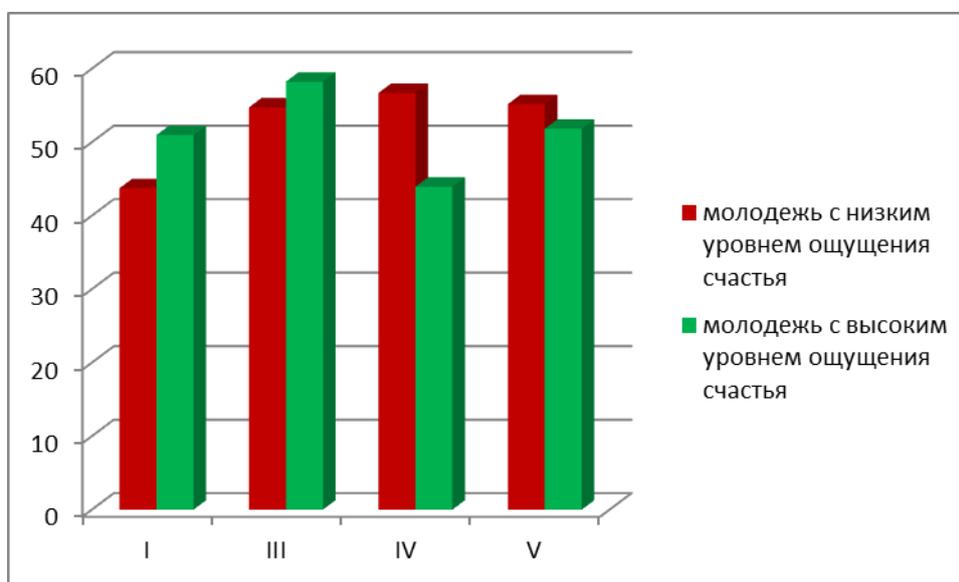


Рисунок 2. Графическое отображение значимых различий в показателях личностных качеств в группах с высоким и низким уровнем ощущения счастья

Респонденты с низким уровнем ощущения счастья обнаружили более высокие показатели по шкалам: *эмоциональная устойчивость* ( $t=5,48$ ;  $p=0,001$ ) и *экспрессивность* ( $t=2,11$ ;  $p=0,03$ ). Высокие значения по фактору эмоциональной устойчивости характеризуют лиц, неспособных контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности, капризность.

Такие люди чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями. Их поведение во многом обусловлено ситуацией.

Высокие значения по фактору экспрессивности свидетельствуют о том, что респонденты с низким уровнем ощущения счастья производят впечатление беззаботного и безответственного, которому сложно понять тех, кто рассчитывает каждый свой шаг, отдает свои силы созданию материального благополучия. К жизни он относится как к игре, совершая поступки, за которыми окружающие видят проявление легкомыслия. Они легко обучаются, но недостаточно серьезно относятся к систематической научной деятельности, поэтому редко достигает больших успехов в науке.

Таким образом, счастливых людей отличают высокая степень ответственность за все значимые события в жизни, стремление устанавливать социальные контакты и контролировать свою деятельность.

Респонденты с низким уровнем ощущения счастья отличаются эмоциональной неустойчивостью и экспрессивностью.

### **3.3. Особенности взаимосвязи параметров личности и степени выраженности ощущения счастья**

Проверка нормальности распределения переменных через значения описательных статистик свидетельствует о том, что распределение можно считать близким к нормальному. Поэтому с целью нахождения взаимосвязей

между изучаемыми переменными использовался корреляционный анализ по Пирсону.

Корреляционный анализ показал взаимосвязи между параметрами личности и уровнем ощущения счастья. Полученные данные представлены в Таблицах 2-3 (Приложения 3-4).

а) В выборке респондентов с высоким уровнем ощущения счастья были выявлены взаимосвязи между уровнем ощущения счастья и параметрами личности. Полученные результаты представлены в Таблице 2.

**Таблица 2.**

**Значимые взаимосвязи между уровнем ощущения счастья и параметрами личности в выборке респондентов с высоким уровнем ощущения счастья**

Показатели	Ур.суб.контроля		Модель большой пятерки	
	Инт.в сф. произв.отнош.	Инт.в сф.семьи	привязанность	самоконтроль
уровень счастья	0,56	0,58	0,50	0,55

Уровень счастья положительно коррелирует с интернальностью в сфере производственных отношений ( $r=0,56$ ) и интернальностью в сфере семейных отношений ( $r=0,58$ ). Это свидетельствует о том, что счастливые молодые люди считают себя ответственными за установление и поддержание производственных отношений (на работе или учебе), а также в сфере семейных взаимоотношений. Возможно, именно потребность держать под контролем наиболее важные сферы своей жизни и дает им ощущение счастья.

Уровень счастья положительно коррелирует с привязанностью ( $r=0,50$ ) и самоконтролем ( $r=0,55$ ). Счастливые люди испытывают потребность быть рядом с другими людьми. Как правило, это добрые, отзывчивые люди, они хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их

благополучие, терпимо относятся к недостаткам других людей. Они добросовестны, ответственны, обязательны, точны и аккуратны в делах.

б) В выборке респондентов с низким уровнем ощущения счастья были выявлены взаимосвязи между уровнем ощущения счастья и параметрами личности. Полученные результаты представлены в Таблице 3.

**Таблица 3.**

**Значимые взаимосвязи между уровнем ощущения счастья и параметрами личности в выборке респондентов с низким уровнем ощущения счастья**

Показатели	Уровень субъективного контроля		
	Интерн.в сф. достиж.	Интерн.в сф. произв.отнош.	Интерн.в сф. межл.отнош.
уровень счастья	-0,74	-0,78	-0,74

В выборке респондентов с низким уровнем ощущения счастья обнаружены взаимосвязи только с показателями уровня субъективного контроля: интернальность в сфере достижений ( $r=-0,74$ ), интернальность в сфере производственных отношений ( $r=-0,78$ ), интернальность в сфере межличностных отношений ( $r=-0,74$ ). Таким образом, респонденты с низким уровнем ощущения счастья склонны перекладывать ответственность за достижения в собственной жизни, производственные и межличностные отношения на внешние факторы: других людей, судьбу.

На основании проведенного корреляционного анализа можно сделать вывод о том, что чем ярче у человека выражено ощущение счастья, тем он более открыт для внешнего мира, ответственен за значимые события в собственной жизни и способен контролировать свою деятельность.

### **3.4. Различия в степени выраженности ощущения счастья между людьми разного пола**

Для выявления различий в степени выраженности ощущения счастья у людей разного пола использовался t-критерий Стьюдента. Полученные результаты представлены в Таблице 4 (Приложение 5).

Таблица 4.

**Различия в степени выраженности ощущения счастья между  
людьми разного пола**

Показатели		Среднее значение		t- критерий Стьюдента	уровень значимости
		девушки	юноши	t-value	p
Ур.суб.контроля	Инт.в сф.дост.	7,393617	8,27957	-5,11789	0,001
	Инт.в сф.неуд.	6,180851	5,258065	3,441677	0,001
	Инт.в сф.произв.деят.	5,776596	7,483871	-6,42042	0,001
Модель большой пятерки	привязанность	56,25532	52,26882	3,221199	0,001
	эмоц.неуст-ть	57,01064	44,65591	9,876221	0,001
	экспрессивность	58,46809	51,91398	7,381297	0,001

Итак, юноши по сравнению с девушками имеют более высокие показатели по шкалам: *интернальность в сфере достижений* ( $t=-5,12$ ;  $p=0,001$ ) и *интернальность в сфере производственных отношений* ( $t=-6,42$ ;  $p=0,001$ ). Это говорит о том, что юноши в большей степени склонны брать ответственность за достижения в своей жизни и установление и поддержание производственных отношений.

Девушки обнаружили более высокие показатели по таким шкалам, как *интернальность в сфере неудач* ( $t=3,44$ ;  $p=0,001$ ), привязанность ( $t=3,22$ ;  $p=0,001$ ), эмоциональная неустойчивость ( $t=9,88$ ;  $p=0,001$ ), экспрессивность ( $t=7,38$ ;  $p=0,001$ ). Таким образом, девушек отличает более высокая степень ответственности за неудачи в собственной жизни, более позитивное отношение к людям, более низкая способность контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. Девушки склонны удовлетворять свое любопытство, проявляя интерес к различным сторонам жизни, они легко обучаются, но недостаточно серьезно относятся к систематической научной деятельности, поэтому редко достигают больших успехов в науке.

Таким образом, анализ статистически значимых различий показал, что юноши и девушки различаются в показателях уровня субъективного контроля и личностных свойствах.

### **3.5. Особенности взаимосвязи параметров личности и степени выраженности ощущения счастья у людей разного пола**

Проверка на нормальность распределения по методике Колмогорова-Смирнова показало распределение близкое к нормальному.

Корреляционный анализ по Пирсону показал значимые взаимосвязи параметров личности с уровнем выраженности ощущения счастья у юношей и девушек. Полученные данные представлены в Таблицах 5-6 (Приложения 6-7).

**Таблица 5.**

#### **Значимые взаимосвязи параметров личности с уровнем ощущения счастья у девушек**

Показатели	эмоц.неуст.
уровень счастья	-0,67

Как видно из таблицы 5, уровень счастья отрицательно коррелирует с эмоциональной неустойчивостью ( $r=-0,67$ ). Девушки с высоким уровнем ощущения счастья самодостаточны, уверены в своих силах, эмоционально зрелые, спокойны, постоянны в своих планах и привязанностях, не поддаются случайным колебаниям настроения.

В выборке юношей обнаружены следующие корреляционные взаимосвязи (Таблица 6).

**Таблица 6.**

#### **Значимые взаимосвязи параметров личности с уровнем ощущения счастья у юношей**

Показатели	инт.в сф.достиж.	самоконтроль
уровень счастья	0,47	0,44

В выборке юношей уровень ощущения счастья положительно коррелирует с интернальностью в сфере достижений ( $r=0.47$ ) и самоконтролем ( $r=0,44$ ). Следовательно, счастливые юноши склонны брать на себя ответственность за достижения в собственной жизни и имеют высокую степень волевой регуляции. Они добросовестны, ответственные, обязательны, точны и аккуратны в делах.

Такие люди любят порядок и комфорт, они настойчивы в деятельности и обычно достигают в ней высоких результатов.

Таким образом, корреляционный анализ, проведенный в выборках юношей и девушек, позволил обнаружить значимые взаимосвязи параметров личности с уровнем счастья. Можно сказать, что степень выраженности счастья у девушек и юношей коррелируют с основными параметрами и качествами, соответствующими типичной традиционной мужской и женской модели поведения. Для юношей это самоконтроль и сосредоточение на собственной значимости в достижении успеха в жизни. Для девушек же это эмоциональность, приверженность эмоциям.

Полученные нами результаты не совпали с исследованием И.А. Джидарьян и Е.В. Антоновой, которое показало, что степень выраженности счастья и удовлетворенность жизнью у женщин выше, чем у мужчин. Как отмечает И.А. Джидарьян: «Женщина более склонна чувствовать себя личностью, способной контролировать ход событий и выстраивать линию жизни в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле... Женщина воспринимает процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и вполне продуктивный» (Джидарьян, 2001). В нашем исследовании значимых различий по показателю субъективного ощущения счастья не выявлено.



## ВЫВОДЫ

Исследование счастья может быть связано с решением многих задач. Во-первых, можно сосредоточиться на выявлении и интерпретации различий в представлениях о счастье у мужчин и женщин, можно связать представления о счастье с культурным уровнем опрашиваемых респондентов и с уровнем их образования, можно сосредоточиться на проявлениях счастья в образах времени.

Проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1) Первая гипотеза исследования нашла полное подтверждение: существуют статистически значимые различия между людьми, ощущающими и не ощущающими себя счастливыми по ряду параметров: локус-контроля, экстраверсия, привязанность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и экспрессивность.

По результатам t-критерия Стьюдента было выявлено, что счастливых людей отличает высокая степень ответственность за все значимые события в жизни, стремление устанавливать социальные контакты и контролировать свою деятельность.

Респонденты с низким уровнем ощущения счастья отличаются эмоциональной неустойчивостью и экспрессивностью.

2) На основании проведенного корреляционного анализа можно сделать вывод о том, что чем ярче у человека выражено ощущение счастья, тем он более открыт для внешнего мира, ответственен за значимые события в собственной жизни и способен контролировать свою деятельность.

3) Выявленные различия между представителями разного пола по ряду параметров, существуют и, как выяснилось, коррелируют с основными параметрами и качествами, соответствующими типичной традиционной мужской и женской модели поведения. Для юношей это самоконтроль и

сосредоточение на собственной значимости в достижении успеха в жизни.

Для девушек же это эмоциональность, приверженность эмоциям.

Таким образом, гипотеза о том, что существуют различия в показателях ощущения счастья в связи с полом, не подтвердилась, так как выявлены различия только в уровне субъективного контроля и личностных свойствах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время исследование вопросов психологии счастья связано с тем, что в обществе наблюдается постоянный рост числа стрессовых ситуаций, усложняется конструирование людьми собственной жизни, все сложнее сделать выбор жизненных ориентиров, что приводит к сложностям социализации из-за глобальных изменений структуры норм и ценностей современного общества.

Проблема человеческого счастья стала интересовать психологов относительно недавно. Только в 1930-е годы двадцатого века появляются первые практические исследования счастья (Уотсон, 1930; Хартман, 1934; Саймондс, 1937), в которых использовались несложные и графические варианты шкал или списки определенных категорий. Однако эти попытки исследований были скорее случайностью, нежели закономерностью.

Теоретический обзор проблемы показал, что разработка вопроса счастья началась с его отрицательных значений или с того, что Зигмунд Фрейд называл «нормальным несчастьем повседневности». После этого более полувека, как заметил М. Селигман, психология, по существу занималась изучением одной-единственной проблемы – проблемы психических заболеваний человека.

Эта однонаправленность предмета исследовательских работ по-настоящему начала исчезать лишь во второй половине двадцатого века. Происходило это под влиянием работ гуманистических психологов.

В рамках отечественной психологической школы счастье рассматривается как определенная ценность, а также как некое эмоциональное состояние (И.А. Джидарьян, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Б.И. Додонов, Е.П. Ильин и др.). Однако, как показал нам проведенный информационный поиск, до сих пор не существует единого, принятого всеми определения и теории счастья. Также недостаточно решенными являются вопросы объективизации субъективного ощущения счастья и представления

о счастье. Счастье, как определенное психологическое явление практически не рассматривается, чаще всего, его изучают с позиции объективного подхода.

Исследование детерминант счастья осложняется тем, что данное понятие весьма специфично.

В связи с этим практическое исследование феномена счастья откроет множество возможностей для выявления его осознаваемой основы, позволит установить определенные отношения между изучаемым понятием и сознанием человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) *Абульханова, К.А.* Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. — М.: Московский психолого-социальный институт. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. — 224 с.
- 2) *Андреенкова, Н.В.* Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. 2010. №5 (99). С. 189–215.
- 3) *Аргайл, М.* Психология счастья. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 270 с.
- 4) *Бобина, У.О.* Психологический портрет счастливого человека / Индивидуальность человека – взгляд молодых ученых: материалы городской психологической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «XXIX Мерлинские чтения», 25 апреля 2014 года / ФГБОУ ВПО «Перм. Гос. гуманит.-пед. ун-т»; отв. ред. А.А. Волочков, Д.С. Корниенко. Пермь: ПГГПУ, 2014. 68 с. – 13-15 с.
- 5) *Бодалев А.А.* Познание человека человеком. / Бодалев А.А., Васина Н.В. — СПб.: Речь, 2005. — 324 с.
- 6) *Брюкнер, П.* Вечная эйфория: эссе о принужденном счастье. СПб., 2007. — 130 с.
- 7) *Вацлавик, П.* Как стать несчастным без посторонней помощи/ пер. с англ. О. Захаровой. — М.: Прогресс; Мн.: Беларусь, 1990. — 96 с.
- 8) *Виничук, Н.В.* Психосемантический анализ представлений о счастье китайских и российский студентов. Автореф. дис. канд-та психол. наук: 19.00.01. — Хабаровск: Дальневост. гос. ун-т путей сообщ., 2008. — 24 с.
- 9) *Гаврилюк, В.В.* Динамика ценностных ориентации в период социальной трансформации // Социол. исслед. / Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. — 2002. — № 1. — С. 96-105.

- 10) Гордеева, Т.О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. / Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. — М.: Смысл, 2009. — 152 с.
- 11) Гордеева, Т.О. Оптимистический / пессимистический стиль мышления, психологическое благополучие и проблема продолжительности жизни россиян // Здоровье нации. — М., 2007. — С. 35-37.
- 12) Гордеева, Т.О., Осин Е.Н. Личностный потенциал, оптимизм и психологическое благополучие // Психология индивидуальности. Мат-лы II Всероссийской научной конференции. Москва, 12— 14 ноября 2008 г. / Гордеева, Т.О., Осин Е.Н. — М., 2014. — С. 261-262.
- 13) Гребенщикова, Т.А. Счастье // Энциклопедия кругосвет, 2009. / Гребенщикова Т.А., Джидарьян И.А., Шапиро А.З. - Режим доступа: [http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye\\_nauki/psihologiya\\_i\\_pedagogika/SCHASTE.html?page=0,0](http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/psihologiya_i_pedagogika/SCHASTE.html?page=0,0)
- 14) Джидарьян, И.А. Представление о счастье в российском менталитете. — СПб.: Алетейя, 2013. — 242 с.
- 15) Джидарьян, И.А. Счастье и удовлетворенность жизнью в русском обществе // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики / под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. — М.: ИП РАН, 1997. — С. 187-224.
- 16) Духновский, С.В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010. — 214с.
- 17) Женщина новой России: какая она? Чем живет? К чему стремится? // Аналитический доклад / под ред. д.ф.н. М.К. Горшкова / Институт комплексных социальных исследований Российской академии наук. — М., 2002. <http://www.owl.ru/win/research/doclad.htm>.
- 18) Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
- 19) Король, Н.В. Жизненные представления женщин о счастье / Н.В. Король // Роль личности в истории: реальность и проблемы изучения: науч. сб.

- (по материалам 1-й Международной научно-практической Интернет-конференции) / редкол. В. Н. Сидорцов (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2011. – С. 92–97.
- 20) *Крупнов, Ю.В.* Качество жизни, 2005. Режим доступа: [http://www.kroupnov.ru/5/178\\_1.shtml](http://www.kroupnov.ru/5/178_1.shtml).
- 21) *Куликов, Л.В.* Детерминанты удовлетворённости жизнью //Общество и политика /Ред. В.Ю. Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2016. – С.476-510.
- 22) *Куликов, Л.В.* Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифоров. — СПб.: СПбГУ, 2010. — С. 405-442.
- 23) *Куликов, Л.В.* Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — С. 62-86.
- 24) *Куницына, В.М., Казаринова Н.В., Погольша В.М.* Межличностное общение: Учебник для вузов. / Куницына В.М., Казаринова Н.В., Погольша В.М. — СПб.: Питер, 2012. — 544 с.
- 25) *Лапухина, М.В.* Философия и культура XX века в представлениях о феномене счастья // ЭНИ «Аналитика культурологии». — № 1 (5). — 2016. Режим доступа: [www.tsu.tmb.ru](http://www.tsu.tmb.ru).
- 26) *Лейфрид, Н.В.* Социальные представления о счастье у молодежи. // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2009. № 1. С. 30-35.
- 27) *Леонтьев, Д.А.* Психология смысла. — М.: Смысл, 2007. — 512с.
- 28) *Лепешинский, Н.Н.* Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф [Текст] // Психологический журнал. 2013. №3. С. 24-37.
- 29) *Люсова, О.В.* Проектирование жизненного пути в юношеском возрасте: [монография] / О.В. Люсова; Муницип. бюдж. образоват. Учреждение высш. проф. образования «Волж. ин-т экономики, педагогики и права». –

- Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2012. –200 с. – Библиогр.: с. 148-160. –Прил.: с.161-198.
- 30) *Майерс, Д.* Социальная психология / пер. с англ. — СПб.: Питер Ком, 2016. — 688 с.
- 31) *Марищук Л.В., Пыжьянова Е.В.* Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья // Психология XXI века: материалы междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 24-26 апреля 2008 г. / науч. ред. Н.В.Гришина. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2008.
- 32) *Меренков, В.И.* Счастье и смысл жизни: соотнесенность и взаимовлияние // Методы исследования психологических структур и их динамики: вып. 5: Субъективное качество жизни / под ред. Т.Н. Савченко, Г.М Головиной. — М.: Институт психологии РАН, 2010. —С. 171-187.
- 33) *Миание, М.Ю.* Счастье. / Миание М.Ю., Потемкина А.Г. – 2014 г., 236 с.
- 34) *Моросанова, В.И.,* Самосознание и саморегуляция поведения. / Моросанова В.И., Аронова Е.А. — М: ИП РАН, 2007. — 214 с.
- 35) *Муздыбаев, К.* Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Социологические исследования. — 2013. — № 12. — С. 87-96.
- 36) *Мясищев, В.Н.* Психология отношений / под ред. А.А. Бодалева // Вступительная статья А.А. Бодалева. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. — 356 с.
- 37) Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова, - СПб.: Речь, 2014. - 450 с.
- 38) *Савельева, О.С.* Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

- 39) *Сальникова, И.В.* Представления о счастье старших школьников и студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2012. – №7 (Июль). – С. 61–65.
- 40) *Селигман, М.* В поисках счастья. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. —320 с.
- 41) *Семенова Т.В.* Ценностно-смысловые характеристики представлений о мужском и женском счастье // *Фундаментальные исследования.* – 2014. – № 6-5. – С. 1067-1073
- 42) *Татаркевич, В.* О счастье и совершенстве. М., 1981. С. 34-35
- 43) *Хащенко В.А.* Модель субъективного экономического благополучия (сообщение 1) // *Психологический журнал.* - 2015. - Т. 26. - № 3, - С. 38-50.
- 44) *Шамионов, Р.М.* Психология субъективного благополучия // *Вопросы социальной психологии личности.* 2013. - №4. - С. 27-41.
- 45) *Шамионов Р.М.* Психология субъективного благополучия личности. — Саратов: Издво Саратов. унта, 2014. — 180 с.
- 46) *Шамионов Р.М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2010. 296 с.
- 47) *Шамионов Р.М.* Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект [Текст] // *Проблемы социальной психологии личности / Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского.* – Саратов, 2010. – 143с.
- 48) *Шарай, В.Б.* Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации студенческого процесса [Текст] / *В.Б. Шарай.* - М.: Педагогика, 2013. - 483 с.
- 49) *Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // *Психологическая диагностика.* 2013. № 3. С. 95-129.

50) *Шумихина, А.В.* Притязания студентов-психологов в связи с особенностями их Я-концепции: Автореф. дис. ... канд.психол.наук. [Текст] / А.В.Шумихина- Ростов н/Д., 2009. - 20 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**