

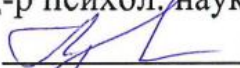
Министерство образования и науки Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии
Кафедра психологии личности

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

д-р психол. наук, доцент

 О. В. Лукьянов

« 23 » 12 2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА
ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ
РАЗНЫХ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ

по основной образовательной программе подготовки бакалавров
направление подготовки 37.03.01 – Психология

Мальцев Дмитрий Иванович

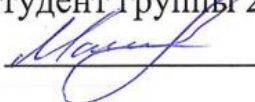
Руководитель ВКР

канд. психол. наук

 М. В. Шабаловская

Автор работы:

Студент группы 20550

 Д. И. Мальцев

Томск - 2019

Оглавление

Введение	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПСИХОЛОГИИ.....	6
1.1. Теоретико-методологические подходы к проблеме субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии	6
1.2 Факторы субъективного благополучия	15
1.3 Этнический аспект субъективного благополучия	26
Выводы по главе 1	30
ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1. Характеристика выборки	32
2.2. Методы исследования	32
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ.....	36
3.1. Особенности характеристик субъективного благополучия (удовлетворенность жизнью, доминирующие эмоции, мотивы счастья) у студентов разных национальностей	36
3.2 Взаимосвязь характеристик субъективного благополучия у студентов разных национальностей	43
Выводы по главе 3	47
Заключение	50
Список использованной литературы.....	53
Приложение	58

Введение

Актуальность. Субъективное ощущение благополучия является основанием внутренней гармонии человека, позволяющей ему эффективно функционировать и развиваться. В настоящее время вопросы субъективного благополучия человека привлекают все больше внимания и выходят на государственный уровень. Социальная и экономическая нестабильность, высокий уровень миграции поставила под угрозу психическое и эмоциональное здоровье граждан нашей страны. В связи с этим актуальным становится выявление субъективных характеристик и факторов благополучия личности.

Проблеме субъективного благополучия посвящены исследования многих зарубежных и отечественных ученых. Одни авторы в рамках гедонистической теории подразумевают зависимость благополучия, прежде всего, от эмоционального состояния человека (Е. Динер, Р. Эммонс), другие, придерживающиеся эвдемонистической философской традиции, рассматривают благополучие как цель человеческого существования и функционирования (К.Рифф, Полланд). Определены связи между субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью (М.Аргайл). Установлены связи благополучия с психологическими характеристиками (П.П.Фесенко, Л.В. Карапетян, Р.М. Шамионов, С.В. Яремчук). Разрабатывая проблему субъективного благополучия, многие исследователи (Т.Г. Бортникова, Р.М. Шамионов, Е.Е. Бочарова) особо подчеркивают необходимость ее включения в дискурс этнокультурной приверженности личности, актуализация которой связана с наличием в современном обществе противоречивых тенденций: стремление к интеграции, созданию метакультурных общностей и этнической дифференциации, сохранению культур в их национально-особенных формах. Одним из важнейших проблем

в обозначенном ракурсе выступает проблема этнокультурной специфики субъективного благополучия.

Цель исследования – выявить характеристики субъективного благополучия у студентов разных национальностей.

Объектом исследования в данной работе является субъективное благополучие как психологический феномен.

Предмет исследования – особенности характеристик субъективного благополучия у студентов разных национальностей.

Гипотеза исследования: Существуют различия в характеристиках субъективного благополучия (степени удовлетворённости жизнью, доминирующих эмоций, мотивах счастья) у студентов русской, тувинской и казахской национальностей.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание субъективного благополучия как психологического феномена.
2. Выявить степень удовлетворённости жизнью у студентов разных национальностей.
3. Установить особенности доминирующих эмоций у студентов разных национальностей.
4. Определить доминирующие мотивы счастья у студентов разных национальностей.
5. Выявить характер взаимосвязи между характеристиками субъективного благополучия у студентов разных национальностей.

Методы исследования:

1. Эмпирические методы. Психодиагностические методики: опросник «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWL) (Е. Динер, Р. Эммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин; адаптация и валидизация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина); опросник «Мотивы счастья» (Б. Форд); опросник «Шкала позитивного и негативного аффекта» (PANAS) (Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Телледжен; адаптация Е.Н. Осина).

2. Методы статистического анализа данных.

Статистические обработки данных осуществлялась в программе IBM SPSS Statistics 24. В качестве статистических методов исследования были выбраны описательные статистики. Для проверки распределения показателей на нормальность использовался критерий Колмогорова-Смирнова. Для выявления статистически значимых различий между показателями разных групп использовался ранговый критерий Краскела-Уоллиса. Для выявления статистически значимых взаимосвязей внутри групп использовался корреляционный анализ критерием Спирмена.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: теория «субъективного благополучия» Е. Динера, представления об удовлетворенности жизнью М. Аргайла, исследования характеристик субъективного благополучия, представленные в работах Р. Инглхарта, Т.Г. Бортниковой, Е.Е. Бочаровой, К.С. Хруцкого, Р.М. Шамионова.

Теоретическая значимость исследования. Полученные в работе данные расширяют представления об особенностях характеристик субъективного благополучия у студентов русской, тувинской и казахской национальностей.

Практическая значимость заключается в том, что с учетом этнопсихологических аспектов благополучия молодежи представляется возможным создание условий для формирования субъективного благополучия у студентов в условиях поликультурной среды университета.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПСИХОЛОГИИ

1.1. Теоретико-методологические подходы к проблеме субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии

Термин «субъективное благополучие» широко используемый в зарубежной психологической литературе появился в отечественной психологии недавно. В нашей стране проблема субъективного благополучия практически не изучена, хотя имеет глубокие исторические корни. Хотя оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней являлись темой многих философских, социологических и психологических исследований.

Определимся, в самых общих чертах не претендуя на полноту, что есть субъективное благополучие. По мнению Р.М. Шамионова [38], субъективное благополучие – понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности.

Родственными понятиями для субъективного благополучия, часто употребляемыми в научной литературе, являются понятия «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье». В большинстве вышеперечисленных исследованиях «субъективного благополучия» (subjective well-being - SWB), данное понятие рассматривается как синонимичное понятию «счастье». Однако анализ показывает, что «субъективное благополучие» и «счастье» неодинаковы. При рассмотрении субъективного благополучия обычно исключаются такие объективные переменные, как доход и состояние здоровья.

Определение субъективного благополучия, содержащееся в работах различных авторов, можно сгруппировать в три категории:

Нормативное благополучие, которое определяется по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Условием благополучия является степень соответствия той системе ценностей, которая принята в данной культуре. Человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами.

Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие - это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

Третье значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

В 1960-е гг. американские исследовательские организации и отдельные исследователи стали задавать людям вопросы об удовлетворенности и счастье. Это привело к появлению ранних классических работ, среди которых можно выделить следующие:

- 1) «Модель человеческих тревог» Кентрила (The Pattern of Human Concerns, Cantril, 1965) - международное обследование 23875 респондентов;
- 2) «Структура психологического благополучия» Бредберна (The Structure of Psychological Well-Being. Bradburn, 1969), в которой использовались результаты исследования, проведенного Национальным центром изучения общественного мнения (NORC);
- 3) «Качество американской жизни» Кэмпбелла, Конверса и Роджерса (The Quality of American Life, Campbell, Converse, & Rogers, 1976) – работа в рамках изысканий Исследовательского центра Мичиганского университета.

В 1967 г. Уилсон опубликовал обзор литературы по вопросам субъективного благополучия в «Психологическом бюллетене» (Psychological Bulletin). В 1984-м Динер повторил эту работу, обновив обозрение. В 1999 году Американский Институт общественного мнения и другие организации, изучающие общественное мнение, проводили дальнейшие исследования, и не только в Америке: так, в Европе в рамках программы «Евробарометр» были обследованы страны Общего рынка.

В 1974 г. был основан журнал «Исследования социальных показателей» (Social Indicators Research), в котором появилось много материалов по проблемам счастья, благополучия и удовлетворения жизнью. В издании «Личность и индивидуальные различия» (Personality and Individual Differences) стали публиковаться статьи на тему индивидуальных различий в восприятии субъективного благополучия. Журнал «Психология личности и социальная психология» (The Journal of Personality and Social Psychology) также стал размещать на своих страницах статьи о счастье. В 1999 г. был создан журнал «Исследования счастья» (Journal of Happiness Research), редактором которого стал Венховен. В 1994 г. этот исследователь выпустил свой объемный трехтомник «Корреляты счастья» (Correlates of Happiness), где заново проанализированы 630 крупнейших исследований со всего мира.

Канман, Динер и Шварц подготовили другой объемный труд «Основы гедонистической психологии» (Foundations of Hedonic Psychology, Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), базирующийся на результатах состоявшейся в Принстоне конференции. Психологии счастья и субъективного благополучия посвящены монографии Аргайла [1].

Понятие субъективного благополучия очень неоднозначно, Е. Diener [39], анализируя литературные данные, выделил следующие признаки субъективного благополучия:

1. Субъективность. Это означает, что субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта.

2. Позитивность измерения. Субъективное благополучие- это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья. Необходимо наличие определенных позитивных показателей.

3. Глобальность измерения. Субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет.

Именно субъективное отношение личности к жизни, её коллизиям и изменениям определяет душевное и моральное удовлетворение собственной жизнью, даже в том случае, когда объективные характеристики говорят об обратном.

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия: физическое, психологическое и социальное. Такое понимание родилось не случайно. Оно согласуется с подходами психологов к внутренней структуре личности, включающих неразрывное единство трех «Я»: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я» (У. Джеймса) [13].

Физическое «Я» включает телесную организацию и все материальное, чем обладает человек. Структуру социального «Я» составляют роли, нормы и стремление человека к обществу. Духовное «Я» - это «полное объединение отдельных состояний сознания, конкретно взятых духовных способностей и свойств».

В изучении субъективного благополучия невозможно отрывать друг от друга различные компоненты «Я»: субъективное благополучие включает все выделенные аспекты. Поскольку мы говорим о субъективном благополучии личности, оно естественно включает социально-нормативные ценностные установки, реализация которых предопределена всей совокупностью условий ее социализации, (как в субъективном, так и в объективном планах) равно как и реализацию потребностей также имеющих социальный контекст, наконец, глобальную оценку своего существования на основе соотнесения частных и

обобщенных представлений о своей жизни и самореализации в ней с «эталонными представлениями», усваиваемыми в процессе социализации.

В понятие субъективного благополучия необходимо включать и конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество жизни на всех уровнях (физическом, социальном и духовном) и позволяют достигать высокой степени самореализации.

Таким образом, субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Оно содержит все три компонента психического явления - когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения (Е. Diener [39]).

Между тем, в исследованиях психологов, социологов, философов рассматриваются различные аспекты субъективного благополучия. При этом в центре внимания исследователей оказываются потребности и ценности, осознание их, своего поведения и результата деятельности по их удовлетворению, вызывающее определенное состояние (удовлетворенность, счастье, позитивные эмоции).

В исследованиях субъективного благополучия личности уделяется большое внимание соответствию актуальных (актуализируемых) потребностей субъективным возможностям человека по их удовлетворению. Иначе говоря, сфера потребности получает теснейшую связь со сферой самосознания. Соответственно, можно предположить, что при высоких потребностях, но низком уровне оцениваемой самостоятельно возможности удовлетворения потребности, наступает субъективное неблагополучие, обратное соотношение, вероятно, ведет к благополучию. Таким образом, устанавливается связь между актуализацией потребностей и осознанием их реализации.

Можно предположить, что уровень благополучия будет соответствовать удовлетворению потребностей разного уровня:

- витальные (биологические) потребности;
- социальные потребности в узком и собственном смысле слова (поскольку социально опосредованы все побуждения человека) включают стремление принадлежать к социальной группе (общности) и занимать в этой группе определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви;
- идеальные потребности познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле как путем присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и путем открытия совершенно нового, неизвестного предшествующим поколениям.

Такое построение согласуется и с концепцией А. Маслоу, в которой предлагается, что степень самоактуализации личности соответствует иерархической структуре потребностной сферы. В ее основании стоят биогенные потребности, затем, психофизиологические, социальные, высшие и наивысшую позицию в ней занимают так называемые «мета-потребности». Существенно для понимания субъективного благополучия то, что в теории А. Маслоу подчеркивается «переходность» от одной потребности к другой как результат удовлетворения первой [24].

В связи с бесконечностью движения от одной потребности к удовлетворению следующей, можно предположить о принципиальной невозможности субъективного благополучия. Отвечая на этот вопрос Шамянов отмечает [38], что «поскольку благополучие в большей степени относится не к частному поведенческому акту, но к обобщенной оценке «жизни вообще», к удовлетворению тех потребностей, которым придается особый смысл в связи с теми же ценностями и установками, то достижение благополучия возможно. Если понимать субъективное благополучие в узком смысле как удовлетворенность субъективно-важными сферами деятельности, то видимо, нужно понимать, что высшей ее формой является самоактуализация.

Рефлексия ситуации и собственных возможностей (и притязаний), а также задействование механизмов самоотношения, самосознания приводят к изменению индекса СБ. Несомненно, субъективное благополучие значительно расходится у лиц с разными притязаниями и самооценкой, а также их соотношением. Очевидно, чем выше уровень притязаний и меньше возможностей их реализации, тем ниже индекс субъективного благополучия, и напротив, чем больше возможностей их реализации, тем выше благополучие.

Отсюда важным становится понимание того, что феномен субъективного благополучия в первую очередь связан не столько с потребностями и их реализацией, а субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе.

В разработке проблемы самосознания исследователи обращают внимание на информационное обеспечение благополучия. Так, И.С. Кон подчеркивает, что в рефлексивном «Я» наиболее тщательно регистрируются те мнения о себе, которые способствуют поддержанию устойчивости образа «Я» [19].

Следует сказать и о разных стратегиях субъективного контроля, теснейшим образом связанного с «Я»-образом. Одни склонны приписывать ответственность за успехи и неудачи себе, другие - внешним факторам и, следовательно, по-разному представляют себе свое благополучие. Между тем, и те и другие стремятся к устойчивости в области самовосприятия и его оценочному выражению, но делают это по-разному.

В последнее время внимание исследователей обращается на то, что субъективное благополучие обеспечивается не только внутренним физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды. По мнению Б.А. Класова [18], СБ личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры, а также от состояния индивидуального и общественного физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья.

Такое понимание также имеет свои основания в классической психологии, в частности в работах психологов-гуманистов (А. Маслоу, К. Роджерс, и др.), утверждающих интегральное строение психологического здоровья человека, включающего оптимальное сочетание вышеназванных его показателей.

Несомненно, субъективное благополучие связано с психологическим и социальным здоровьем человека, его верой, надеждой, оптимизмом и, конечно, уверенностью в завтрашнем дне. Оно является той питательной средой, которая обеспечивает все необходимое для полноценного существования личности, ее внутренней силы и оптимистичного настроения.

В работах А. Маслоу в связи с рассматриваемой проблемой принципиальное значение имеют следующие положения, подчеркнутые К.С. Хруцким [35]:

- общая болезнь личности предстает как форма недоразвитости, неспособность к самоактуализации или неспособность стать полноценным человеком; что означает - благополучие и здоровье личности представляет собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации;

- человеку постоянно нужны как ценности развития, так и регрессивные ценности: эти два набора ценностей всегда диалектически связаны друг с другом, создавая динамическое равновесие, которое определяет открытое поведение.

В последнем и кроется по мнению исследователей, одна из основных функций субъективного благополучия - создание устойчивого равновесия между личностью и ... личностью, личностью и окружающим ее миром, позволяющее высвобождать потребности более высокого порядка - общественные по своей природе.

Западные исследователи в большей степени усматривают связь субъективного благополучия с экономическими обстоятельствами жизни.

Однако полученные данные Р. Инглхарт свидетельствуют в пользу неоднозначности этой связи [16].

Так, Р. Инглхарт показал, что с переходом «от общества скудости к обществу (экзистенциальной) безопасности, резко повышается субъективное благополучие», но такая зависимость не является линейной и по достижении определенного порога экономический рост, больше уже не увеличивает в существенной мере его индекса. Объяснение этим данным представляется вполне убедительными: «... Это может быть связано с тем, что при указанном уровне голод уже не составляет реальной проблемы для большинства людей. Выживание начинает приниматься как должное. Начинают появляться, в значительном числе, постматериалисты, а им дальнейшие экономические достижения не добавляют благополучия» [16].

Отечественный психолог К. Муздыбаев на примере изучения субъективного чувства бедности устанавливает и обратную связь: «субъективное чувство бедности способствует формированию специфической самоконцепции личности (восприятия себя, своего социального статуса и т. п.), особых социальных ожиданий и аттитюдов людей» [29].

Иначе говоря, не только субъективное благополучие связано с экономическим положением субъекта, но и экономическое положение связано с субъективным благополучием.

Исследование, выполненное Е.А. Углановой [32] на основе данных опроса RLMS, показало, что подобные тенденции уже имеются и в России. Так, автор заключает, что отношение россиян к деньгам становится более спокойным. Сильнее оказывает влияние на индекс субъективного благополучия мысли о будущем, беспокойство о нем. Хотя, естественно в России, как государстве с низкими доходами большинства населения, деньги являются гораздо более важной жизненной сферой.

Тем не менее, западные «стандарты» влияния денежного фактора на субъективное благополучие не могут быть автоматически перенесены на

российскую модель хотя бы потому, что имеются различия в самих критериях, соотношении «бедных и богатых», а также ценностных ориентациях (менталитете россиян).

Между тем, действительно имеются различия в критериях субъективного благополучия, вызванные культурными различиями.

В частности Л. Резниченко [30] приводит данные социологических исследований, из которых следует, что понимание счастья (как «аффективный компонент субъективного ощущения благополучия») зависит от того места, которое занимает то или иное сообщество на континууме «индивидуализм-коллективизм».

Исследователи (И. Гурвич, Л.Портер и Е. Лоулер и др. [12, 27]) подчеркивают и взаимосвязь субъективного благополучия с трудовыми процессами – наличием труда, содержанием труда и взаимоотношений в его процессе, психологических и социально-психологических особенностей трудовой деятельности.

1.2 Факторы субъективного благополучия

Исторически сложилось так, что измерение благополучия производилось двумя различными способами: измерением объективных условий жизни и измерением субъективных оценок жизни. В рамках этих двух подходов рационально рассматривать благополучие с точки зрения двух моделей: объективистской и психологической.

Объективистская модель определяет благополучие как результат комбинации различных статистических показателей жизни.

Психологическая модель построена на утверждении, что истинное значение благополучия отражено в субъективных ощущениях индивидов, которое формируется на основе уровня интеллектуального развития индивида, его жизненного опыта, эмоционального состояния и т. д.

В исследованиях благополучия необходимо учитывать сложный характер взаимосвязей объективных и субъективных условий жизни.

Благополучие зависит от объективных условий, например семейного положения и социального статуса, связано оно также и с нашим образом мыслей – с тем, как мы смотрим на вещи.

Согласно мнению Аргайла [1], главными источниками благополучия являются социальные взаимоотношения, работа и досуг. Сегодня известно, что такие виды отношений, как романтическая любовь, брак и дружба, – главные причины положительных эмоций и счастья, а также и прочих аспектов благополучия, например психического и физического здоровья. Эту роль они играют потому, что дают человеку социальную поддержку, проявляющуюся в форме практической помощи, эмоционального подкрепления и совместного проведения времени за приятными занятиями. На основе эмпирических исследований Аргайл приходит к выводу, что

- Выигрыш в лотерее делает людей менее счастливыми.
- В определенном смысле счастье является врожденным.
- Счастливые люди живут дольше.
- Дольше живут и те, кто ходит в церковь.
- Наличие детей не влияет в целом на ощущение счастья (все зависит от стадии жизненного цикла семьи).
- Пожилые люди счастливее молодых.
- Просмотр «мыльных опер» оказывает на людей благотворное воздействие (несмотря на доказательства того, что телезрители при этом активны лишь часть времени).

В нижеизложенном обзоре приведены лишь некоторые факторы, в отношении которых имеются исследовательские данные об их влиянии на СБ.

1. Доход (уровень материального благосостояния). Получено много доказательств того, что уровень дохода и уровень СБ коррелируют положительно, однако абсолютное значение корреляции не слишком велико.

Исследователи объясняют это тем, что основное влияние дохода носит не прямой, а опосредованный характер, например, через улучшение условий жизни и укрепления здоровья.

Исследования, проведенные в этой сфере, позволили выявить несколько закономерностей влияния дохода на уровень СБ.

а) влияние дохода велико лишь при относительно низком уровне благосостояния: как только удовлетворены основные потребности, влияние дохода резко падает;

б) влияние дохода на СБ опосредуется такими факторами, как статус и власть - они носят в обществе относительный характер и не повышаются прямо пропорционально росту дохода;

в) влияние дохода может носить прямой характер, но зависит от социального сравнения, люди могут определить насколько они удовлетворены, лишь сравнив свое состояние с состоянием других;

г) доход - это не только прямая выгода, но также и трудности, которые снижают общее положительное влияние дохода на СБ: например, высокие доходы могут быть связаны с повышенной ответственностью, стрессом и т.п.

По мнению Аргайла, деньги в целом не приносят счастья [1].

2. Занятость. В некоторых исследованиях было обнаружено, что безработные демонстрируют самый низкий уровень удовлетворенности, однако нет данных о том, что, например, домохозяйки менее счастливы по сравнению с работающими женщинами.

3. Образование. Результаты ряда исследований позволяют предположить, что образование влияет на СБ (как правило более образованные люди сообщают о более высоком субъективном благополучии, но это влияние невелико и связано с другими факторами, такими скажем, как доход). Например, более высокое образование может служить источником повышения дохода, что усиливает положительное влияние образования на СБ, но одновременно образование повышает уровень потребностей, что может отрицательно сказаться на субъективном благополучии.

4. Религия. Так как религиозность понимается по-разному, данные в этой сфере противоречивы. Вера и религиозный традиционализм обычно положительно влияют на СБ, хотя было обнаружено также, что религиозность негативно коррелирует с хорошим настроением. Выявлено, что религия оказывает существенное влияние на лиц моложе 65 лет, но не на более пожилых. В целом, в вопросе влияния религии на субъективное благополучие еще много неясного. Верующие считают, что секрет жизни находится в их священной книге. Мусульмане, рассуждая подобным образом, убеждены, что психологические исследования бесполезны, ибо все уже написано в Коране. Если бы все обстояло именно так, то верующие оказались бы счастливее прочих.

5. Брак и семья. Несмотря на то что в публикациях по вопросам субъективного благополучия не сообщается о том, удалось обнаружить статистически значимое влияние брака на СБ, практически все корреляции положительны. Выявлено что хотя замужние женщины и могут сообщать о большем стрессе, чем незамужние, они же сообщают и о большей удовлетворенностью жизнью. Обнаружено также что состояние в браке является сильным фактором, определяющим уровень СБ даже когда образование, доход и занятость контролируются.

6. Поведение и образ жизни.

Социальные контакты. В большинстве работ обнаружены положительные корреляции СБ и различными показателями социальной активности как объективными, так и субъективными. Лонгитюдные исследования обнаружили, что изменения субъективного благополучия находятся в прямой зависимости от увеличения или уменьшения социальных контактов, при этом большее влияние оказывают формальные контакты по сравнению с неформальными.

Виды активности. Исследования, проведенные на выборках пожилых людей поддерживают точку зрения, заключающуюся в том, что активная жизнь способствует ощущению счастья. В этих исследованиях было

обнаружено, что некоторые виды активности оказывают существенное влияние на СБ, а другие - нет. Взаимоотношения между активностью и СБ зависят от личности респондента. Неоднозначность результатов во многом обусловлена неопределенностью самого понятия активности, под ним подразумевались такие различные характеристики как физическая активность, хобби и участие в формальных организациях.

7. Пол. Как правило, женщины сообщают о более интенсивных чувствах они испытывают большую радость и большую подавленность по сравнению с мужчинами. Имеются данные о связи удовлетворенности не только полом, но и с возрастом, молодые женщины более счастливы, чем молодые мужчины, а пожилые женщины менее счастливы, чем пожилые мужчины. Статистически значимые различия между ними обнаружили по следующим трем важнейшим ценностям счастья. Это, во-первых, «любить и быть любимым (-ой)» ($p=0.30$); во-вторых, «умение радоваться жизни и тому, что имеешь» (0.91) и, в-третьих, «семейное благополучие, когда есть взаимопонимание и теплые отношения родных и близких» (0.72). Именно этим главнейшим гуманистическим ценностям эмоционально-личностных взаимоотношений - особенно любви - отводится в структуре женского счастья существенно более высокая роль, чем в мужском. И для многих женщин возможность любить и быть любимой выступает синонимом счастья.

Кроме статистически достоверных различий, выявленных в отношении трех перечисленных выше ценностей, существуют и менее четко выраженные расхождения в ценностных предпочтениях счастья у мужчин и женщин. Так, женщины, кроме любви, семьи и способности радоваться жизни, выше мужчин ценят также потребность и возможность чувствовать смысл своей жизни, душевное равновесие и ощущение внутреннего спокойствия. Для мужчин, в свою очередь, более предпочтительными в их представлениях о счастье оказались, во-первых, «везение, фортуна, судьба»; во-вторых, «поиск, устремленность в неизведанное, острота борьбы и

радость одержанной победы» и, в-третьих, наличие «конкретных целей и активные действия для их реализации». Наконец, для внутреннего самочувствия женщин также более важно, чтобы было «лучше, чем сейчас», а в позитивном мироощущении мужчин преобладает другой принцип - чтобы было «не хуже, чем сейчас».

В отличие от вышеназванных, в позиции самых нейтральных для мужской и женской выборки оказалась значимость для счастья таких факторов, как материальный достаток, гедонизм, потребность быть кому-то нужным, возможность приносить пользу людям, сознание полноценности своего существования и некоторые другие позиции. Именно эти ценности, по нашим данным, в равной мере характеризуют как «женское», так и «мужское» счастье.

К числу важных определителей и детерминант субъективного благополучия личности, тесно связанных с ощущением счастья и различно проявляемых у мужчин и женщин, относится здоровье человека. Причем по своей значимости для счастливой жизни оно ставится респондентами обычно на самые первые места. Особенно это характерно для пожилых людей и для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Как показывают западные исследования, коэффициент корреляции между здоровьем и счастьем в целом составляет 0,32. Причем у женщин он выше, чем у мужчин. Еще более отчетливо вступает эта связь по противоположному основанию - между прочим здоровьем и несчастьем (отрицательные эмоции, чувство тревожности и т.д.).

По данным Всероссийского мониторинга, проводимым в течение последних лет Аналитическим центром Института социально-психологических исследований РАН «Как живешь Россия?» при ответе на вопрос: «Что, по Вашему мнению, важнее всего для счастливой жизни?» - на первое место в 1997г., в отличие от предыдущих лет, выдвинулось «хорошее здоровье», опередив две другие самые значимые позиции: материальное благополучие и счастливый брак, семья. В Англии и США здоровье как

фактор удовлетворенности чаще всего ставится на второе место по важности после семейной жизни.

Многие данные говорят о том, что в среднем женщины обладают худшим здоровьем, чем мужчины. Во всяком случае им присущ более высокий уровень депрессии, у них ярче выражены тревожность и другие признаки стресса, хотя здесь, возможно, сказывается их излишняя эмоциональность и субъективно повышенное внимание к своему здоровью. Женщины, по наблюдениям медиков, более чутко прислушиваются ко всему, что происходит в их организме, и серьезнее мужчин относятся ко всем своим недомоганиям. Это заставляет их чаще обращаться к врачам и принимать лекарственные препараты. Возможно, именно поэтому они и живут дольше мужчин, хотя биологический фактор в этом вопросе тоже является существенным.

Наконец, рассмотрим ряд личностных особенностей и черт, которые в той или иной мере влияют на чувство удовлетворенности и особенностей переживания счастья у мужчин и женщин.

Специальные исследования эмоциональности показывают, что женщины в целом более эмоциональны и их переживания, как положительные, так и отрицательные, более интенсивны и глубоки. Можно предположить, что уровень и диапазон счастья и несчастья у них в целом шире, чем у мужчин. Причем они чаще мужчин испытывают депрессивные состояния и отрицательные чувства. Ученые считают, что существует некоторый оптимальный для психического самочувствия и здоровья человека уровень эмоциональности, определенный баланс положительных и отрицательных переживаний, в отношении которых большую роль играют дружеские контакты, умение налаживать социальные связи. И Женщины, как уже отмечалось, лучше мужчин используют эти контакты и связи, что помогает им регулировать и проводить в норму свой эмоциональный баланс жизни.

Считается, что у мужчин сильнее развито чувство хозяина своей жизни и чувство «внутреннего контроля». Для них чрезвычайно важно быть уверенным в том, что именно они, а не другие люди или стечения обстоятельств определяют и контролируют ход событий, что именно они влияют на ситуацию и обладают широким выбором действий. Мужчины высоко ценят статус и возможность быть на руководящих постах, занимать высокие должности. И им важно постоянно чувствовать себя сильными и независимыми, способными на решительные действия. Не случайно Ф.Ницше, один из самых ревностных последователей традиционных воззрений на взаимоотношения полов, говорил, что «счастье мужчин зовется «я хочу».

Самооценка (самоуважение), которая по мнению некоторых ученых в разной степени характеризует мужчин и женщин, также устойчиво коррелирует с субъективным благополучием, причем некоторые даже полагают, что самая сильная связь характеризует соотношение именно этих двух переменных. Кроме того, мужчины более активно проводят свой досуг и чаще бывают довольны сами собой.

Таким образом, различия между «женским» и «мужским» счастьем проявляются по многим линиям и параметрам, многие из которых остаются пока недостаточно изученными и требуют дальнейших углубленных разработок и конкретных исследований.

8. Биологические факторы. Многие исследователи обнаружили значимые корреляции между здоровьем и СБ, но они обнаружили также, что когда эти связи опосредуются другими факторами, такими как активность на досуге влияние здоровья на СБ может значительно уменьшаться.

Например, человек с плохим здоровьем, ведущий активный образ жизни может характеризоваться большим субъективным благополучием. Следовательно, влияние здоровья на субъективное благополучие - это не просто влияние того, как люди себя чувствуют физически, но также и возможностей, которые связаны с их состоянием здоровья. Взаимосвязь

между здоровьем и СБ была более тесной у женщин и в тех случаях, когда использовались субъективные показатели здоровья

С СБ связаны и некоторые другие биологические факторы. Плохой сон связан с ощущением несчастья: эта связь, скорее всего, двухсторонняя. Физические упражнения связаны с повышением настроения, хотя данных по этой теме пока мало. Были обнаружены сезонные вариации настроения, хотя неясно, являются ли эти изменения биологическими по природе. Погода также влияет на настроение хотя этот эффект недолговременен.

9. Личностные качества. Психологи стремятся понять, личности какого типа наиболее счастливы. Когда-то этот вопрос решался неоднозначно, но на сегодняшний день он достаточно глубоко исследован. Установлено, что счастье связано с определенными личностными характеристиками - такими, как экстраверсия и нейротизм. Была обнаружена связь экстраверсии со склонностью к положительным аффектам, а нейротизма - склонностью к отрицательным аффектам. Значим также стиль мышления: счастливые люди обладают более высокой самооценкой, чувством контроля, оптимизмом и ощущением цели, обусловленной наличием четких ориентиров.

Результаты ряда исследований предполагают, что наибольшее влияние СБ оказывают устойчивые свойства личности такие как темперамент. Обнаружена взаимосвязь субъективного благополучия и толерантности к неблагоприятным и фрустрирующим ситуациям, как на протяжении жизни отдельного человека, так и общества.

Одним из наиболее значительных факторов, обуславливающих степень СБ является самооценка, причем взаимоотношения между этими двумя переменными могут быть двунаправленными.

Другая особенность личности, которая имеет тесную связь с уровнем СБ - это интернальность. Характер этой связи может быть как положительным, так и отрицательным, в зависимости от культурных норм. Между счастьем и общительностью существует тесная взаимосвязь.

Можно было бы предположить, что интеллект должен значимо коррелировать с уровнем СБ, т.к. это социально-желательное качество. Однако, эта гипотеза подтвердилась лишь в некоторых работах, в остальных корреляция между величиной и субъективным благополучием либо отсутствовала, либо была отрицательной. Возможно, существуют некоторые факторы, тесно связанные с интеллектом, которые могут снижать уровень СБ (например, более высокие потребности). Было обнаружено, что индивиды испытывают наибольшее благополучие когда ситуация соответствует особенностям их личности, хотя этот эффект не очень выражен.

Таким образом, можно сказать, что проблема взаимосвязи особенностей личности и уровни субъективного благополучия требует дальнейшего изучения. Например, неясно, являются ли такие свойства личности как оптимизм, причиной или следствием благоприятных событий.

10. Ситуативные факторы. Например, роль событий в жизни человека. В работах Т. Холмса и его коллег, выявлено, что прогностичными на предмет стрессогенности являются только неприятные жизненные события.

Отсутствие в жизни приятных событий может вести к депрессии, также как и депрессия может обуславливать негативную оценку жизненного события и вести к неспособности получать удовольствие от обычно приятных вещей. Исследование связи непосредственно между изменениями в текущем состоянии и отношением к жизненным событиям Л. Кларка и Дж. Коллинс показало, что текущее состояние удовлетворенности, вызванное влюбленностью, положительно влияет на оценку происходящего в это время события. Еще более сложные взаимосвязи обнаружены в работах Дж. Брауна и К. Мак Гилла, которые приводят данные о том, что позитивные жизненные события негативно сказываются на здоровье тех, кто имеет негативное представление о себе.

11. Изменения социальной среды. В масштабах социума фрустрирующими факторами субъективного благополучия становятся крупные общественные преобразования. В контексте индивидуального

жизненного пути - это могут быть изменения в личной, семейной и профессиональной сферах, которые повышают требования к способности личности адаптироваться к происходящим изменениям.

Субъективная удовлетворенность отдельными аспектами жизни.

Как показывают результаты исследований, субъективные суждения человека об удовлетворенности отдельными аспектами жизни, имеют более тесную корреляцию с уровнем СБ, чем объективные условия. При этом наибольшее влияние на субъективное благополучие оказывает удовлетворенность человека самим собой, удовлетворенность образом жизни и семьей также высоко коррелирует с СБ, в то время как корреляции с удовлетворенностью работой более умеренные, а с удовлетворенностью здоровьем и обществом (социальной средой) - еще ниже.

В исследовании Жеребцова С.Н. [14] «Влияние событий на развитие личности юношей» было выявлено, что с большей вероятностью субъективного благополучия старшеклассников приводят те значимые жизненные ситуации, которые возникают у юношей в сферах «Я-Другие» и «Я-Я», чем события происходящие в какой-либо другой сфере.

Следует учесть, что в некоторых подходах субъективная удовлетворенность отдельными аспектами жизни вообще не рассматривается как фактор, влияющий на СБ. Предполагается, что должна быть прямая зависимость между объективными внешними условиями и субъективным благополучием.

Таким образом, факторы, влияющие на СБ, являются детерминантами разного рода, уровня и обобщенности. Их анализ позволяет сделать вывод, что ни одна переменная, будь то демографические данные или особенности личности, не определяет целиком уровень СБ, а лишь вносит свой более или менее выраженный вклад.

1.3 Этнический аспект субъективного благополучия

Разрабатывая проблему субъективного благополучия, многие исследователи особо подчеркивают необходимость ее включения в дискурс этнокультурной приверженности личности, актуализация которой связана с наличием в современном обществе противоречивых тенденций: стремление к интеграции, созданию метакультурных общностей и этнической дифференциации, сохранению культур в их национально-особенных формах. Каждый из этих процессов носит двойственный характер, отражающий на своем уровне баланс влияния взаимодействия культур на формирование критериев субъективно «должного» или, напротив, «интернационально-стандартного» благополучия, реализация которого связана с действием соответствующих механизмов: идентификации и обособления, ассимиляции и аккомодации, интернализации и экстернализации.

Изучение субъективного благополучия личности в этнопсихологическом аспекте включает совокупность исследований, направленных на выявление этноспецифичных факторов благополучия, с одной стороны, и влияния благополучия на межличностную и этническую толерантность, – с другой. Особняком стоит проблема субъективного благополучия как критерия различных видов деятельности и взаимоотношений, а также комфортности пребывания в каких-либо группах.

Этноспецифичность факторов благополучия постоянно переплетается с их универсальностью, поскольку имеются и общие для всех лиц, проживающих на соответствующей территории, в соответствующем государстве его основания. Из этого следует необходимость выявления тех социально-психологических особенностей личности, которые формируясь в процессе различных (частных) «социализаций», становятся соответствующими его катализаторами.

Этническая социализация представляет собой процесс овладения нормами, ценностями, установками этнической группы. Однако формальная

принадлежность индивида к определенному этносу не определяет эффектов этнической социализации в отношении этого этноса; заметим, что социализация личности допускает усвоение субинформации относительно любого этноса (например, в случае интернализации). Одним из неперенных условий формально-этнической социализации является приверженность первичных групп культуре и социальному опыту этноса, их национальное самосознание. Не случайно в самом определении этноса все чаще прибегают к понятиям, характеризующим психологическую общность: «устойчивая в своем существовании группа людей, осознающих себя ее членами на основе любых признаков, воспринимаемых как этнодифференцирующие» [21].

Тем не менее, исторически складывающаяся культура того или иного народа в определенной мере содержит способы саморегуляции, приведения в соответствие различных инстанционных образований личности. Это становится механизмом формирования субъективного благополучия его представителей. Очевидно, недостаточное их усвоение оказывается существенным фактором неблагополучия, механизмы формирования которого относятся большей частью к неосознаваемым процессам.

Весьма существенным является и то, что этносы не являют собой «застывшие» общности, они, в свою очередь, как отмечает Т.Г. Бортникова, также «являются и результатом, и процессом развития взаимодействующих культур» [4]. В свете сказанного, различные культуры и разнообразные традиции, имеющие самые разные источники происхождения, возникающие и исчезающие в процессе своего существования, и сочетающие в себе характеристики соприкасающихся культур придают вариативность объяснительным конструктам субъективного благополучия личности в контексте аккультурации.

Не менее существенным является факт наличия глубоких качественных трансформаций сложившейся этнокультурной системы: изменение аксиологической направленности, ценностных ориентаций и их иерархии, выступающие основанием субъективного благополучия, смена критериев

оценки удовлетворенности жизнью и представлений о собственном благополучии и, в соответствии с этим, переоценка статуса своей группы (в частности, этнокультурной общности), а также ее места в изменяющихся социокультурных условиях [6], [37], [41].

Отметим, что субъективное благополучие - сложный интегративный феномен: психологический по существованию и социальный по особенностям проявления. Свидетельством тому, являются результаты ряда исследований, выполненных Е.Е. Бочаровой, А.Р. Вагаповой, В.В. Гриценко, Р.М. Шамионовым, посвященных изучению этнопсихологических характеристик социального поведения, субъективного благополучия, социальной успешности, субъектной позиции, социальной активности юношества и молодежи различных этносов [5], [7], [10], [36]. Так, данные ранее предпринятого исследования, выполненного на выборках русской и татарской молодежи, свидетельствуют об актуализации этнодифференцирующих признаков в проявлении социальной активности молодежи в случае переживания субъективного неблагополучия [5].

Вместе с тем, этнокультурная неоднородность, как отмечает А.В. Сухарев, «в ситуации кардинальных изменений во всех сферах нашего общества, создает условия для возникновения конфликтов в психике человека, приводит к рассогласованности психики, что в свою очередь является одним из факторов возникновения нарушения отношений человека с внешней средой. Наличие рассогласования - показатель риска возникновения психической дезадаптации человека к собственной внутренней и внешней среде» [31] и, в целом, на наш взгляд, является показателем риска возможного неблагополучия.

Данные сравнительного анализа соотношения социальных и культурных ценностей и их структуры, выполненного Н.М. Лебедевой и А.Н. Татарко на выборках сельских и городских студентов-удмуртов, позволили зафиксировать наличие рассогласования в структуре социальных и культурных ценностей преимущественно в выборке сельских студентов-

удмуртов. Это иллюстрирует тот факт, что привычные традиционные нормы, приверженность к этнокультурным традициям сельских студентов кардинально отличающихся от культурных стандартов города. В целом, как отмечают исследователи, «это напоминает процесс аккультурации этнических меньшинств (в данном случае - удмуртов из сельской местности) в доминирующем обществе (в данном случае - в городской среде), когда эти группы вынуждены расстаться с теми культурными чертами, которые ценны, но неадаптивны» [22].

Обращаясь к феноменологии этнической культуры, исследователи склонны рассматривать как совокупность этнодифференцирующих и этноинтегрирующих характеристик данной культуры, допуская при этом, что в ряде случаев культура этнической группы может и не иметь отличий от культуры титульного этноса [2], [20], [25]. Между тем, нельзя не отметить, что «специфической особенностью этнической культуры является опора на традицию и настроенность на воспроизведение принятых образцов жизненной активности - как в области поведения, так и мышления. Эта культура консервативна, проявляет явное стремление к консервации и доминированию охранительных тенденций» [25]. Поэтому представляется возможным говорить о том, что соотношение этнодифференцирующих и этноинтегрирующих характеристик этнических культур, их взаимодействие является и процессом, и одним из факторов, при участии которого происходит становление и функционирование субъективного благополучия личности разных этнических групп. В этой связи, вполне закономерно возрастание исследовательского интереса к психологическим измерениям культуры с фиксацией социо-этнокультурных индикаторов субъективного благополучия.

Тенденция психологических измерений культуры с фиксацией социо-этнокультурных индикаторов коими являются «индивидуализм - коллективизм», «дистанция власти», «маскулинность - фемининность», «избегание неопределенности» — зафиксирована в многочисленных

исследованиях российских и зарубежных исследователей [26], [28], [33], [40]. Вместе с тем, спектр обсуждаемых тем - будь то область психологических измерений культуры измерения или этнопсихологическое «измерение» субъективного благополучия с выявлением универсальных и специфических характеристик - остается разрозненным и пополняется в незначительной степени.

Таким образом, основной фокус проблемы – это осмысление консолидации этнодифференцирующих и этноинтегрирующих параметров социо-этнических культур, паттернов их соотношения во взаимосвязи с субъективным благополучием личности контактирующих этнических групп.

Выводы по главе 1

Понятие субъективного благополучия неоднозначно. Родственными понятиями для него и часто употребляемыми в научной литературе, являются «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье». В большинстве вышеперечисленных исследованиях «субъективного благополучия» (subjective well-being - SWB) рассматривается как синонимичное понятию «счастье».

В качестве рабочего определения в нашей работе принято следующее: «субъективное благополучие личности представляет собой интегральное психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Оно содержит все три компонента психического явления - когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения».

Факторы, влияющие на субъективное благополучие представляют собой детерминанты разного рода, уровня и обобщенности. При этом отмечается сложный характер взаимосвязей объективных и субъективных условий жизни, влияющих на субъективное благополучие личности.

Особый интерес в сфере взаимодействия культур представляет изучение этнокультурных характеристик контактирующих этнических групп и их проявления во взаимосвязи с субъективным благополучием личности в условиях этнокультурной неоднородности.

Весьма существенным является и то, что этносы не являются собой «застывшие» общности. В свете сказанного, различные культуры и разнообразные традиции, имеющие самые разные источники происхождения, возникающие и исчезающие в процессе своего существования, и сочетающие в себе характеристики соприкасающихся культур придают вариативность объяснительным конструктам субъективного благополучия личности в контексте аккультурации.

ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Характеристика выборки

Выборку составили 94 студента - представители трех этнических групп (русские, тувинцы, казахи), обучающиеся в различных вузах г. Томска (СибГМУ, ТГПУ, ТГУ), из них 79 девушек и 15 юношей, русских – 30 человек, тувинцев – 37 человек, казахов 27 человек. Возраст испытуемых от 17 до 26 лет.

Таблица 1 – Характеристика выборки по этнической и гендерной принадлежности

Этническая принадлежность	Юноши	Девушки
Русские	5	25
Тувинцы	5	32
Казахи	5	22

Всего в каждой этнической группе оказалось по 5 юношей, соответственно девушек среди русских – 25 человек, тувинок – 32 человека и казашек – 22 человека.

2.2. Методы исследования

В ходе исследования использовались следующие инструменты (приложение):

Опросник «Мотивы счастья» (Форд Б. К, в адаптации Д.А. Леонтьева.) направлен на определение мотивов счастья:

- удовлетворенность самореализацией;
- положительная самооценка;

- хорошее самочувствие;
- здоровье;
- аффилиативные эмоции;
- реализация гедонистических потребностей;
- негативное чувство;
- религиозность.

Опросник содержит 80 утверждений, отражающих восемь категорий переживания счастья. Респондентам предложено отметить те убеждения, которые соответствуют их личным представлениям об ощущении счастья.

Опросник «Шкала позитивного и негативного аффекта» (PANAS) (Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Телледжен; адаптация Е.Н. Осина) определяет спектр позитивных и негативных эмоциональных состояний. Д. Уотсон, Л. Кларк и А. Телледжен характеризуют высокий уровень позитивного аффекта как состояние приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации в противовес унынию и вялости. Высокий уровень негативного аффекта – как состояние субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности в противовес спокойствию и безмятежности.

Опросник состоит из 27 эмоций, которые респондентам предложено оценить по 5 балльной шкале.

Условные критерии автоматической интерпретации:

- 0% - 20% низкий показатель; - 1
- 21% - 40% пониженный показатель; 1,1 - 2
- 41% - 60% средний показатель; 2-3
- 61% - 80% повышенный показатель; 3-4
- 81% - 100% высокий показатель. 4-5

Опросник «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWL) (Е. Динер, Р. Эммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин; адаптация и валидизация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина) измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия.

Методика предназначена для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении
- жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

Шкала измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Основное предназначение методики - массовые, особенно кросс-культурные и межгрупповые социально-психологические исследования: результаты оказываются устойчивыми и сравнимыми благодаря простой и однозначной внутренней структуре.

0% - 20% низкий показатель; 0-7 б

21% - 40% пониженный показатель; 8-14 б

41% - 60% средний показатель; 15-21 б.

61% - 80% повышенный показатель; 22-28

81% - 100% высокий показатель. 29-35 б

Статистическая обработка данных осуществлялась в программе IBM SPSS Statistics 24. В качестве статистических методов исследования были выбраны описательные статистики. Для проверки распределения показателей на нормальность использовался критерий Колмогорова-Смирнова. Для выявления статистически значимых различий между показателями разных групп использовался ранговый критерий Краскела-Уоллиса. Для выявления

статистически значимых взаимосвязей внутри групп использовался корреляционный анализ критерием Спирмена.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Особенности характеристик субъективного благополучия (удовлетворенность жизнью, доминирующие эмоции, мотивы счастья) у студентов разных национальностей

Результаты удовлетворённости жизнью у студентов разных национальностей представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты описательной статистики (среднее значение и стандартное отклонение) удовлетворенности жизнью в группах респондентов

Шкала	Русские студенты (n=30)	Тувинские студенты (n=37)	Казахские студенты (n=27)
Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS)	19,9±6,88	19,65±5,24	21,6±5,9

На основании данных описательной статистики установлено, что среднее значение уровня удовлетворенности жизнью у всех групп респондентов находится на среднем уровне выраженности.

Таблица 3 – Процентное соотношение уровня удовлетворенности жизнью у студентов всех групп

Уровень удовлетворенности жизнью	Русские студенты (n=30)	Тувинские студенты (n=37)	Казахские студенты (n=27)
низкий показатель	6,7 %	-	-
пониженный показатель	13,3 %	16 %	11,1 %
средний показатель	26,6 %	43,2 %	33,3 %
повышенный показатель	46,6 %	40,5 %	44,4 %
высокий показатель	6,7 %	-	11,1 %

У большинства русских наблюдается повышенный показатель субъективного переживания удовлетворенности жизнью, то есть данные респонденты имеют положительный эмоциональный фон, переживают собственную жизнь как целое, что характеризует общий уровень психологического благополучия. Наименьший процент представителей данного этноса имеют в равной степени крайние уровни выраженности переживания субъективного благополучия: низкий (6,7%) и высокий (6,7%).

У большинства тувинцев наблюдается средний уровень (43,2%) и уровень выше среднего (40,5%) показатель субъективного переживания удовлетворенности жизнью. Для тувинцев характерно в основном переживать положительно окрашенные эмоции, относится воспринимать собственную жизнь как целое, а себя как автора своей жизни.

У большинства представителей казахского этноса наблюдается повышенный показатель субъективного переживания удовлетворенности жизнью, то есть данные респонденты имеют положительный эмоциональный

фон, их характеризует общий уровень психологического благополучия, у них наблюдается авторская позиция по отношению к своей жизни и отношение к собственной жизни как к целому. У казахов не выявлено переживания удовлетворенности жизнью на низком уровне. Однако у 11,1% данных респондентов выявлен уровень ниже среднего. Столько же казахов переживают ощущение удовлетворенности жизнью на высоком уровне.

Для выявления различий между группами студентов по показателям удовлетворенности жизнью был использован непараметрический критерий Краскела-Уоллиса (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты сравнительного анализа показателей удовлетворенности жизнью в группах студентов

Шкалы	Средний ранг			X ²	p
	Русские студенты (n=30)	Тувинские студенты (n=37)	Казахские студенты (n=27)		
Удовлетворенность жизнью	46,07	44,05	53,81	2,130	0,345

Не смотря на то, что ранговые значения различаются в группах респондентов, результаты статистического анализа не подтвердили значимых различий в показателях удовлетворенности жизнью.

Значения полученных данных позитивного и негативного аффекта для студентов всех групп представлено в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Результаты описательной статистики (среднее значение и стандартное отклонение) характеристик позитивного и негативного аффекта в группах респондентов

Шкала	Русские студенты (n=30)	Тувинские студенты (n=37)	Казахские студенты (n=27)
Позитивный аффект	3,50±0,76	3,14±0,66	3,71±0,65
Негативный аффект	2,71±0,98	2,39±0,75	2,58±0,71

По данным таблицы 5, можно утверждать, что данные по шкале «позитивный аффект» находятся в пределах повышенного уровня у респондентов всех групп, результаты по шкале «негативный аффект» находятся в пределах среднего уровня.

Таблица 6 – Процентное соотношение уровней выраженности позитивного и негативного аффекта у студентов всех групп

Уровень выраженности аффекта	Русские студенты (n=30)		Тувинские студенты (n=37)		Казахские студенты (n=27)	
	Позитивный аффект	Негативный аффект	Позитивный аффект	Негативный аффект	Позитивный аффект	Негативный аффект
низкий показатель	-	-	2,7 %	-	-	-
пониженный показатель	6,6 %	33,3 %	2,7 %	37,8 %	3,7 %	26 %
средний показатель	23,3 %	36,5 %	29,7 %	43,2 %	11,1 %	40,7 %
повышенный показатель	49,8 %	23,3 %	59,5 %	16,2 %	44,4 %	30 %
высокий показатель	19,9 %	6,6 %	5,4 %	2,7 %	40,7 %	3,7 %

По результатам таблицы 5, у большинства представителей русского этноса наблюдается повышенный показатель позитивного аффекта (49,8%). Соответственно, у испытуемых из данной выборки наблюдается состояние

приятной вовлеченности, энергичности и полной концентрации на происходящем. Показатель негативного аффекта у 36,6% русских находится на среднем уровне и у 33,3 % данных респондентов на низком уровне, что свидетельствует о том, что они находятся в состоянии неприятной вовлеченности различной по своему содержанию.

У большинства тувинцев наблюдается повышенный показатель позитивного аффекта (59,5%). Представители данного этноса находятся в состоянии приятной вовлеченности, энергичности и полной концентрации на происходящем. Тогда как показатель негативного аффекта у тувинцев находится на среднем уровне (43,2%) и низком уровнях (37,8%), что позволяет говорить о том, что они находятся в состоянии субъективного переживания страдания и неприятной вовлеченности.

У большинства казахов наблюдается уровень позитивного аффекта выше среднего (44,4%) и высокий (40,7%). Представители казахского этноса находятся в состоянии приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации на происходящем, переживают больше позитивных событий в жизни, стремятся проявлять социальную активность и общаться. Показатель негативного аффекта у 40,7% казахов находится на среднем уровне, что свидетельствует о том, что среди испытуемых данной выборки некоторые ее представители находятся в состоянии неприятной вовлеченности, которая может быть разной по своему содержанию и включать широкий спектр негативных эмоций.

Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты сравнительного анализа показателей удовлетворенности жизнью в группах студентов

Шкалы	Средний ранг	X ²	p

	Русские студенты (n=30)	Тувинские студенты (n=37)	Казахские студенты (n=27)		
Позитивный аффект	50,28	36,78	59,09	10,91	0,004
Негативный аффект	52,22	41,92	49,91	2,66	0,265

Результаты таблицы 7 свидетельствуют о том, что чаще всего положительные эмоции и чувства испытывают студенты-казахи, чем студенты других национальностей. Они чаще испытывают такие эмоции и чувства как заинтересованность, энтузиазм, вдохновение, удовлетворение. Реже, чем у других студентов положительные эмоции проявляются у тувинцев. По данным негативного аффекта значимых различий не выявлено.

Таблица 8 – Результаты описательной статистики (среднее значение и стандартное отклонение) характеристик мотивов счастья в группах респондентов

Мотивы счастья	Русские студенты (n=30)	Тувинские студенты (n=37)	Казахские студенты (n=27)
Удовлетворенность самореализацией	0,7 ±0,22	0,6 ±0,28	0,62±0,27
Положительная самооценка	0,5 ±0,22	0,4 ±0,22	0,4±0,21
Хорошее самочувствие	0,6 ±0,25	0,53±0,28	0,5±0,23
Здоровье	0,71 ±0,26	0,7±0,26	0,67±0,24
Аффилиативные мотивы	0,73 ±0,24	0,68±0,3	0,74±0,24
Гедонистические мотивы	0,75 ±0,27	0,57±0,3	0,64±0,3
Негативное чувство	0,00 ±0,04	0,03±0,1	0,00±0,04
Религиозность	0,14 ±0,27	0,15±0,3	0,4±0,44

Результаты описательной статистики (табл.8) выявили, что у респондентов русской выборки наиболее выражены гедонистические мотивы, affiliативные мотивы и здоровье, наименее выражены – негативное чувство и религиозность. Для большинства респондентов тувинской выборки характерны высокие показатели следующих субъективных критериев счастья: здоровье, affiliативные мотивы и самореализация, низкий уровень - негативное чувство, религиозность. В группе казахских студентов к наиболее выраженным мотивам счастья относятся affiliативные мотивы, здоровье и гедонистические мотивы, наименее выражены - негативное чувство, религиозность и положительная самооценка.

С помощью критерия Краскела-Уоллиса были выявлены статистически значимые различия между тремя группами в переменных мотивов счастья (табл.9).

Таблица 9 – Результаты сравнительного анализа показателей мотивов счастья в группах студентов

Мотивы счастья	Средний ранг			X ²	p
	Русские студенты (n=30)	Тувинские студенты (n=37)	Казахские студенты (n=27)		
Удовлетворенность самореализацией	52,50	43,86	45,07	1,886	,389
Положительная самооценка	54,28	43,74	43,26	3,252	,197
Хорошее самочувствие	53,20	45,93	41,54	2,766	,251
Здоровье	50,02	46,88	43,81	,794	,672
Affiliативные мотивы	47,73	45,00	48,85	,354	,838
Гедонистические мотивы	55,95	40,46	45,78	6,058	,048

Негативное чувство	45,53	49,19	45,70	2,146	,342
Религиозность	42,78	42,75	57,35	7,999	,018

Статистически значимые различия между тремя выборками были обнаружены в следующих переменных: гедонистические мотивы и религиозность. Показатель мотивов счастья гедонистические мотивы наиболее выражен у русской группы, средне – у казахской, наименее – у тувинской. Показатель мотивов счастья религиозность наиболее выражен у казахских студентов, и одинаково представлен у русских и тувинских студентов.

3.2 Взаимосвязь характеристик субъективного благополучия у студентов разных национальностей

Для корреляционного анализа переменных удовлетворенности жизнью, мотивов счастья и позитивного и негативного аффектов использован коэффициент корреляции Спирмена, т. к. большинство шкал имеют распределение отличное от нормального.

Таблица 10 – Результаты корреляционного анализа характеристик субъективного благополучия в русской выборке

	Удовле творен ность саморе ализац ией	Поло жите льная само оцен ка	Хорош ее самочу вствие	Здор овье	Аффи лиатив ные мотив ы	Гедони стичес кие мотив ы	Негати вное чувств о	Религ иозн ость	Удовле творен ность жизнь ю (SWL)	Пози тивн ый аффе кт	Негат ивны й аффе кт
Удовлетвор енность самореализа цией	1,000	,274	,230	,257	,188	,100	-,162	,085	-,009	,329	-,031
Положитель ная самооценка	,274	1,000	,140	,229	,070	,338	,205	,077	-,109	,307	,311
Хорошее самочувств ие	,230	,140	1,000	,693**	,559**	,404*	,097	,102	,166	,010	,125
Здоровье	,257	,229	,693**	1,000	,579**	,452*	-,148	,229	,318	,156	,176
Аффилиати вные	,188	,070	,559**	,579**	1,000	,198	,022	,187	,303	,219	,196

мотивы											
Гедонистические мотивы	,100	,338	,404*	,452*	,198	1,000	-,105	-,042	-,137	,220	-,013
Негативное чувство	-,162	,205	,097	-,148	,022	-,105	1,000	-,111	-,151	,011	,215
Религиозность	,085	,077	,102	,229	,187	-,042	-,111	1,000	,304	,008	-,002
Удовлетворенность жизнью (SWL)	-,009	-,109	,166	,318	,303	-,137	-,151	,304	1,000	,300	-,451*
Позитивный аффект	,329	,307	,010	,156	,219	,220	,011	,008	,300	1,000	-,210
Негативный аффект	-,031	,311	,125	,176	,196	-,013	,215	-,002	-,451*	-,210	1,000

Значимые корреляции между параметрами субъективного благополучия у русских студентов обнаружены (табл. 10) в основном между мотивами счастья. Мотив хорошее самочувствие положительно связан со здоровьем ($p < 0,01$), affiliативными мотивами ($p < 0,01$) и гедонистическими мотивами ($p < 0,05$). Здоровье имеет связь также с affiliативными ($p < 0,01$), и гедонистическими мотивами счастья ($p < 0,05$). Удовлетворенность жизни отрицательно связана с негативным аффектом ($p < 0,05$). Данные результаты позволяют предположить, что более удовлетворенные жизнью студенты реже испытывают негативные эмоции и чувства. Те студенты, считающие, что счастье это проявления физического и психологического здоровья также отмечают и важность социальных контактов и получение максимального удовольствия от жизни.

Таблица 11 – Результаты корреляционного анализа характеристик субъективного благополучия в тувинской выборке

	Удовлетворенность самореализацией	Положительная самооценка	Хорошее самочувствие	Здоровье	Аффилиативные мотивы	Гедонистические мотивы	Негативное чувство	Религиозность	Удовлетворенность жизнью (SWL)	Позитивный аффект	Негативный аффект
--	-----------------------------------	--------------------------	----------------------	----------	----------------------	------------------------	--------------------	---------------	--------------------------------	-------------------	-------------------

Удовлетворенность самореализацией	1,000	,777**	,611**	,398*	,762**	,647**	,514**	,289	-,085	,702**	,150
Положительная самооценка	,777**	1,000	,448**	,408*	,642**	,621**	,429**	,210	-,242	,463**	,220
Хорошее самочувствие	,611**	,448**	1,000	,708**	,850**	,753**	,450**	,325*	-,029	,287	,356*
Здоровье	,398*	,408*	,708**	1,000	,611**	,552**	,466**	,335*	-,209	,207	,375*
Аффилиативные мотивы	,762**	,642**	,850**	,611**	1,000	,846**	,397*	,327*	-,020	,457**	,293
Гедонистические мотивы	,647**	,621**	,753**	,552**	,846**	1,000	,394*	,293	-,230	,283	,192
Негативное чувство	,514**	,429**	,450**	,466**	,397*	,394*	1,000	,463**	,098	,430**	,002
Религиозность	,289	,210	,325*	,335*	,327*	,293	,463**	1,000	-,023	,158	,111
Удовлетворенность жизнью (SWL)	-,085	-,242	-,029	-,209	-,020	-,230	,098	-,023	1,000	,137	-,142
Позитивный аффект	,702**	,463**	,287	,207	,457**	,283	,430**	,158	,137	1,000	,018
Негативный аффект	,150	,220	,356*	,375*	,293	,192	,002	,111	-,142	,018	1,000

Значимые корреляции между параметрами субъективного благополучия у тувинских студентов обнаружены (табл. 10) между всеми мотивами счастья. Так удовлетворенность самореализацией, положительная самооценка и гедонистические мотивы положительно связаны с остальными мотивами ($p < 0,01$ и $p < 0,05$), кроме религиозности. Хорошее самочувствие, здоровье, аффилиативные мотивы и негативное чувство имеют связи с остальными мотивами ($p < 0,01$ и $p < 0,05$). Удовлетворенность жизнью не выявило значимых корреляций с остальными характеристиками. Позитивный аффект положительно связан с мотивами: удовлетворенность самореализацией ($p < 0,01$), положительная самооценка ($p < 0,01$), аффилиативные мотивы ($p < 0,01$), негативное чувство ($p < 0,01$). Негативный

аффект имеет положительные связи с хорошим самочувствием и здоровьем ($p < 0,01$). Данные результаты указывают на то, что для многих студентов счастье определяется успешной самореализацией, положительной самооценкой, наличием социальных контактов, хорошим физическим и психологическим самочувствием, получением удовольствия, религиозностью. Есть и такие студенты, для которых счастье включает противоположные мотивы, это и все перечисленные, а также в некотором плане достаточно негативное, глупое и корыстное чувство. Кроме того студенты, имеющие положительные эмоциональные состояния счастье определяют и как успешная самореализация, наличие социальных контактов, так и как чувство вызывающее зависимость. Для студентов, испытывающих часто негативные эмоции, счастье может означать хорошее самочувствие, которое возможно им не хватает.

Таблица 12 – Результаты корреляционного анализа характеристик субъективного благополучия в казахской выборке

	Удовлетворенность самореализацией	Положительная самооценка	Хорошее самочувствие	Здоровье	Аффилиативные мотивы	Гедонистические мотивы	Негативное чувство	Религиозность	Удовлетворенность жизнью (SWL)	Позитивный аффект	Негативный аффект
Удовлетворенность самореализацией	1,000	,517**	,451*	,429*	,327	,308	,304	-,001	-,085	,215	,140
Положительная самооценка	,517**	1,000	,376	,378	,179	,401*	,331	-,079	-,282	,114	,235
Хорошее самочувствие	,451*	,376	1,000	,759**	,422*	,595**	,317	,012	,156	-,063	-,022
Здоровье	,429*	,378	,759**	1,000	,503**	,605**	,297	-,121	,117	-,240	,156
Аффилиативные мотивы	,327	,179	,422*	,503**	1,000	,297	,089	,162	,285	,020	-,214
Гедонистические мотивы	,308	,401*	,595**	,605**	,297	1,000	,252	,048	-,081	,076	,190
Негативное чувство	,304	,331	,317	,297	,089	,252	1,000	,109	-,101	,051	,214

Религиозность	-,001	-,079	,012	-,121	,162	,048	,109	1,000	,348	,416*	-,128
Удовлетворенность жизнью (SWL)	-,085	-,282	,156	,117	,285	-,081	-,101	,348	1,000	,223	-,291
Позитивный аффект	,215	,114	-,063	-,240	,020	,076	,051	,416*	,223	1,000	,205
Негативный аффект	,140	,235	-,022	,156	-,214	,190	,214	-,128	-,291	,205	1,000

Значимые корреляции между параметрами субъективного благополучия у казахских студентов обнаружены (табл. 12) в основном между мотивами счастья. Удовлетворенность самореализацией имеет положительную связь с мотивами самооценки ($p < 0,01$), хорошим физическим и психологическим самочувствием ($p < 0,05$). Положительная самооценка связана также с гедонистическими мотивами ($p < 0,05$), хорошее самочувствие и здоровье положительно связаны с гедонистическими ($p < 0,01$) и affiliативными мотивами ($p < 0,01$). Религиозность связана с позитивным аффектом ($p < 0,05$). Данные свидетельствуют о том, что студенты объясняющие счастье как способность к самореализации, также считают его связанным с положительной оценкой себя и благоприятным физическим и психологическим самочувствием. Студенты, чье представление о счастье связано с получением удовольствия считают, что счастье это и умение приносить радость другим и физическое и психологическое самочувствие. Те студенты, которые связывают счастье с религиозными и духовными убеждениями могут чаще находиться в позитивном эмоциональном состоянии.

Выводы по главе 3

1. Определена степень выраженность удовлетворенности жизнью у студентов русской, тувинской и казахской национальностей. Уровень удовлетворенности жизнью у студентов всех групп находится на среднем уровне. При этом только в группе русских студентов у 6,7%

выявлен низкий уровень удовлетворенности и у того же количества высокая удовлетворенность. 11,1% казахских студентов удовлетворены своей жизнью на высоком уровне. Результаты статистического анализа не подтвердили значимых различий в показателях удовлетворенности жизнью.

2. Установлены особенности в показателях позитивного и негативного аффектов. Во всех группах респондентов преобладает позитивное эмоциональное состояние, результаты негативного аффекта находятся на среднем уровне выраженности. Сравнительный анализ показал достоверные различия в показателях и определил, что чаще всего положительные эмоции и чувства испытывают студенты-казахи, чем студенты других национальностей. Реже, чем у других студентов положительные эмоции проявляются у тувинцев.
3. Определены основные мотивы счастья у студентов. У респондентов русской выборки наиболее выражены гедонистические мотивы, аффилиативные мотивы и здоровье, наименее выражены – негативное чувство и религиозность. Для тувинских студентов характерны высокие показатели мотивов счастья: здоровье, аффилиативные мотивы и самореализация, низкие показатели имеют негативное чувство, религиозность. В группе казахских студентов к наиболее выраженным мотивам счастья относятся аффилиативные мотивы, здоровье и гедонистические мотивы, наименее выражены - негативное чувство, религиозность и положительная самооценка. Сравнительный анализ установил, что гедонистические мотивы наиболее выражены у русской группы, наименее – у тувинской. Религиозность наиболее выражена у казахских студентов, и одинаково представлена у русских и тувинских студентов.
4. Выявлены взаимосвязи между характеристиками удовлетворенности жизнью, мотивов счастья и позитивного и негативного аффектов. В группе русских студентов определены положительные связи между

мотивами счастья (физическое и психологическое здоровье, affiliативные и гедонистические мотивы), отрицательная связь между удовлетворенностью жизнью и негативным аффектом.

У тувинских студентов установлены положительные связи между всеми мотивами счастья. Кроме того позитивный аффект положительно связан с мотивами: удовлетворенность самореализацией, положительная самооценка, affiliативные мотивы, негативное чувство. Негативный аффект имеет положительные связи с хорошим самочувствием и здоровьем.

У казахских студентов обнаружены связи в основном между мотивами счастья (удовлетворенностью самореализацией, мотивами самооценки, хорошим физическим и психологическим самочувствием; хорошим самочувствием и здоровьем, гедонистическими и affiliативными мотивами). Определены положительные связи религиозности с позитивным аффектом.

Заключение

Многочисленные исследования субъективного благополучия личности позволили раскрыть разные стороны этого явления и во многом сформировали представление о нем как о динамичном и значимом с точки зрения регуляции социального поведения. Вместе с тем, эти же исследования позволили наметить и ряд проблем, изучение которых становится принципиально важным с точки зрения психологической практики в плане разработки программ сохранения динамического равновесия личности и среды или выравнивания условий для формирования субъективного благополучия. Одним из важнейших проблем в обозначенном ракурсе выступает проблема этнокультурной специфики субъективного благополучия среди молодежи.

В результате исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выявлена степень удовлетворённости жизнью у студентов разных национальностей. Уровень удовлетворенности жизнью у всех групп респондентов находится на среднем уровне выраженности. Студенты в целом довольны своей жизнью, и не склонны радикально что-то в ней менять. Результаты статистического анализа не подтвердили значимых различий в показателях удовлетворенности жизнью между студентами разных национальностей.

3. Установлены особенности доминирующих эмоций у студентов разных национальностей. В основном преобладают позитивные эмоции в группах респондентов, результаты по шкале «негативный аффект» находятся в пределах среднего уровня. Сравнительный анализ показал, что чаще всего положительные эмоции и чувства испытывают студенты-казахи, чем студенты других национальностей. Они чаще испытывают такие эмоции и чувства как заинтересованность, энтузиазм, вдохновение, удовлетворение. Реже, чем у других студентов положительные эмоции проявляются у тувинцев. По данным негативного аффекта значимых различий не выявлено

4. Определены доминирующие мотивы счастья у студентов разных национальностей. У респондентов русской выборки наиболее выражены гедонистические мотивы, аффилиативные мотивы и здоровье. Для тувинцев характерны высокие показатели здоровья, аффилиативные мотивы и самореализация. В группе казахских студентов к наиболее выраженным мотивам счастья относятся аффилиативные мотивы, здоровье и гедонистические мотивы. Менее значимыми мотивами счастья у всех групп являются негативное чувство и религиозность. Сравнительный анализ показал, что гедонистические мотивы наиболее выражены у русской группы, наименее – у тувинской; показатель мотивов счастья религиозность наиболее выражен у казахских студентов, и одинаково представлен у русских и тувинских студентов.

5. Выявлен характер взаимосвязи между характеристиками субъективного благополучия у студентов разных национальностей. Данные результаты позволяют предположить, что более удовлетворенные жизнью русские студенты реже испытывают негативные эмоции и чувства. Те студенты, которые считают, что счастье это проявления физического и психологического здоровья также отмечают и важность социальных контактов и получение максимального удовольствия от жизни.

Для многих тувинских студентов счастье может определяться успешной самореализацией, положительной самооценкой, наличием социальных контактов, хорошим физическим и психологическим самочувствием, получением удовольствия, религиозностью. Есть и такие студенты, для которых представление о счастье имеет противоположные тенденции, это и все перечисленные характеристики, а также негативное, глупое и корыстное чувство. Тувинские студенты, находящиеся чаще в положительном эмоциональном состоянии, счастье определяют и как успешную самореализацию, наличие социальных контактов, так и как чувство вызывающее зависимость. Для студентов, испытывающих часто

негативные эмоции, счастье может означать хорошее самочувствие, которое возможно им не хватает.

Казахские студенты, объясняющие счастье как способность к самореализации, также считают его связанным с положительной оценкой себя и благоприятным физическим и психологическим самочувствием. Студенты-казахи, чье представление о счастье связано с получением удовольствия считают, что счастье это и умение приносить радость другим и хорошее физическое и психологическое самочувствие. Те студенты, которые связывают счастье с религиозными и духовными убеждениями могут чаще находиться в позитивном эмоциональном состоянии.

Список использованной литературы

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
2. Бендас Т.В. Россия и Казахстан: этнокультурные и гендерные различия / Т.В. Бендас // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 7. – С. 4-7.
3. Бодаев А. А. Общая психодиагностика / А.А. Болдаев. – М.: Речь, 2016. – 386 с.
4. Бортникова Т.Г. Динамика этнокультурных процессов и проблемы коммуникации / Т.Г. Бортникова // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 11 (33). – С. 349-356.
5. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект / Е.Е. Бочарова // Социальная психология и общество. – 2012. – № 4. – С. 53-63.
6. Бочарова Е.Е. Этнопсихологические детерминанты социальной активности студенческой молодежи / Е.Е. Бочарова // Психология обучения. – 2012. – № 11. – С. 124-132.
7. Вагапова А.Р. Этногрупповые представления о благополучии и эмоционально-оценочное отношение к Другим / А.Р. Вагапова // Психология обучения. – 2014. – № 12. – С. 143-150.
8. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е.Е. Вахромов – в М.: Международная педагогическая академия, 2017. – 260 с.
9. Вахромов Е.Е. Экзистенциальные мотивы аномального поведения / Е.Е. Вахромов // Прикладная психология и психоанализ. – 2001. – №№1,2.
10. Гриценко В.В. Исследование субъективного благополучия русских и хакасов в условиях общественно экономических перемен / В.В.

Гриценко // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2014. Вып. 2. – С. 132-147.

11. Гуманистическая и трансперсональная психология. / Сост. К.В. Сельченко. – М: АСТ, 2017. – 480 с.

12. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. Автореферат диссертации на соискание степени доктора психологических наук. – СПб., 1998.

13. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

14. Жеребцов С.Н. Влияние событий на развитие личности юношей. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. - Ярославль, 2012.

15. Зиньковский А.К. Качество жизни и психическое здоровье человека / А.К. Зиньковский // Проблемы психологии и эргономики. 2015. – № 12. – С. 45-47.

16. Инглхарт Р. Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества / Р. Инглхарт // [Электронный ресурс]. URL: <http://www.politstudies.ru/fulltext/1997/4/2.htm> (Дата обращения 06.11.2019)

17. Карпова Н.Л. Изменение смысложизненных ориентации - изменение линии жизни / Н.Л. Карпова // Мир психологии. – 2015. – №2. – С.61-65.

18. Классов Б. А. Социальное здоровье населения как фактор устойчивого развития общества / Б.А. Классов. // [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.nsu.ru/~nipkpro/izdaniya/simpozium/klassov.htm> (Дата обращения 05.11.2019)

19. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М., 1978. – 296 с.

20. Костина А.В. Этническая культура: специфика развития в современном мире / А.В. Костина // Новые исследования Тувы, 2009. – №1-2. – С. 175-189.

21. Кули Ч. Человеческая природа и социальный порядок / Ч. Кули.- М.: Дело, 2012. – 284 с.
22. Лебедева Н.М. Культура как фактор общественного прогресса / Н.М. Лебедева, А.Н. Татарко. – М.: ЗАО «Юстицинформ», 2009. – 408 с.
23. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психол. журн. 2000. Т. 21, – № 1. – С. 15–25.
24. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
25. Мацумото Д. Психология и культура / Д. Мацумото. – СПб.: Питер, 2003. – 718 с.
26. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. Серия: Библиотека психолога / Л.М. Митина – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, МОДЭК, 2002. – 400 с.
27. Модель Л.Портера и Е.Лоулера / Мексон М.Х., АльбертМ., Хеоури Ф. Основы менеджмента // Пер. с англ. – М.: Дело ЛТД, 2014. – 416 с.
28. Молодиченко Т.А. Особенности самосовершенствования студентами социально-психологической деятельности / Т.А. Молодиченко // Вопр. соц. психологии личности. – 2000. – № 1. – С.91-98.
29. Муздыбаев К. Переживание бедности как социальной неудачи: атрибуция ответственности, стратегия совладания и индикаторы депривации / К. Муздыбаев // Социологический журнал. – 2011. – №1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-bednosti-kak-sotsialnoy-neudachi-atributsiya-otvetstvennosti-strategiya-sovladaniya-i-indikatory-deprivatsii> (дата обращения: 07.11.2019).
30. Резниченко Л. Опыт сравнительного счастьеведения / Л. Резниченко // Русский Журнал. Вне рубрик. [Электронный ресурс]. URL: www.russ.ru/ist_sovr/20010219_rezn.html. (Дата обращения 08.11.2019)

31. Сухарев А.В. Этнофункциональный подход к проблеме психического развития человека / А.В. Сухарев // Вопросы психологии. – 2002. – №2. – С. 40-57.
32. Угланова Е.А. Восприятие собственного дохода как фактор субъективного благополучия в современной России / Е.А. Угланова // Социальная психология XXI века. Т.3. Ярославль, 2002. – С.204-207.
33. Узнадзе Д.Н. Теория установки / Д.Н. Узнадзе. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, МОДЭК, 2015. – 448 с.
34. Фёдоров М.В. Качество жизни и его оценка / М.В. Фёдоров, Е.Е. Задесенец // Проблемы психологии и эргономики. – 2000. – №1. – С. 34-38.
35. Хруцкий К. С. Аксиологический подход в современной валеологии / К.С. Хруцкий // Диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук (09.00.013). – Новгород, 2000.
36. Шамионов Р.М. Взаимосвязь стратегий поведения и субъективного благополучия представителей контактирующих этносов / Р.М. Шамионов // Изв. Саратов. ун-та. Новая сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – Т. 12, вып. 1. – С. 79-83.
37. Шамионов Р.М. Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов / Р.М. Шамионов // Психологические исследования. – 2014. Т. 7. – №35. – С. 12.
38. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции)// Мир Психологии. – 2002. – №2. – С.143-148
39. Diener, E., Diener, M, and Diener, C. Factors predicting the subjective well - being of nations // Journal of Personality and Social Psychology, – 1995. – № 69, – p. 64.
40. Hofstede G., McCrae R.R. Personality and Culture Revisited: Linking Traits and Dimensions of Culture // Cross-Cultural Research. 2004. Vol. 38. № 1, February. Pp. 52-88.

41. Robinson O.C., Lopez F, G, Ramos K., Nartova-Bochaver S. Authenticity, Social Context and Well-Being in the United States, England and Russia: A Three Country Comparative Analysis // Cross-Cultural Psychology. 2013. Vol. 44, № 5. Pp. 165-170.

Опросник «Мотивы счастья»

Инструкция: Из ниже предложенных высказываний отметьте, пожалуйста, те, которые соответствуют Вашему пониманию счастья.

Для меня счастье означает:

- ☐ 1. Знать, что я могу сделать какой-то вклад в жизни.
- ☐ 2. Чувствовать, что я достиг(ла) чего-то в жизни.
- ☐ 3. Смотреть на себя с положительной стороны.
- ☐ 4. Чувствовать себя энергичным(ой).
- ☐ 5. Не страдать от болезней.
- ☐ 6. Иметь рядом человека, с которым можно встретить старость.
- ☐ 7. Иметь хорошие чувства о себе.
- ☐ 8. Чувствовать себя полным(ой) энергии.
- ☐ 9. Быть лидером.
- ☐ 10. Чувствовать удовольствие.
- ☐ 11. Чувствовать себя хорошо.
- ☐ 12. Чувствовать себя удачливым(ой).
- ☐ 13. Быть успешным.
- ☐ 14. Пагубное чувство.
- ☐ 15. Заниматься чем-то интересным.
- ☐ 16. Приносить другим людям радость.
- ☐ 17. Гордиться собой.
- ☐ 18. Знать, что я достигаю своих целей.
- ☐ 19. Глупое чувство.
- ☐ 20. Чувствовать связь с богом/высшей силой
- ☐ 21. Приносить радость близким людям.
- ☐ 22. Видеть, что близкие мне люди довольны.
- ☐ 23. Иметь счастливые близкие отношения.
- ☐ 24. Чувствовать себя умным.
- ☐ 25. Испытывать радостное возбуждение.
- ☐ 26. Иметь вокруг добрых друзей.
- ☐ 27. Иметь хорошее здоровье.
- ☐ 28. Знать, что я контролирую ситуацию.
- ☐ 29. Знать, что моя жизнь полна смысла.
- ☐ 30. Быть владельцем последних новинок.
- ☐ 31. Чувствовать себя расслабленным(ой).
- ☐ 32. Отсутствие страданий.
- ☐ 33. Знать, что мне еще многое чего можно сделать в жизни.
- ☐ 34. Занимать свой ум.
- ☐ 35. Иметь много денег.
- ☐ 36. Знать, что я предан(а) своему спутнику жизни.
- ☐ 37. Проводить время со своей семьей и друзьями.

- _____ 38. Не чувствовать боли.
- _____ 39. Не испытывать отрицательных эмоций.
- _____ 40. Использовать свой ум.
- _____ 41. Иметь красивые вещи.
- _____ 42. Знать, что бог\высшая сила оберегает меня.
- _____ 43. Знать, что мои друзья\моя семья заботятся обо мне.
- _____ 44. Знать, что я умный человек.
- _____ 45. Поддерживать связь с моими друзьями\семьей.
- _____ 46. Быть способным купить все, что я захочу.
- _____ 47. Чувствовать спокойствие.
- _____ 48. Делать то, что мне нравится.
- _____ 49. Любить себя.
- _____ 50. Быть главным.
- _____ 51. Жить согласно религиозным\духовным убеждениям.
- _____ 52. Иметь хорошее денежное состояние.
- _____ 53. Быть удачливым (ой).
- _____ 54. Добиваться всего, что я задумал(а).
- _____ 55. Смеяться с моим лучшим другом (подругой).
- _____ 56. Знать, что все происходит с какой-то целью.
- _____ 57. Иметь хорошее здоровье.
- _____ 58. Не чувствовать себя плохо.
- _____ 59. Чувствовать умиротворение.
- _____ 60. Делать то, чем я всегда хотел(а) заниматься.
- _____ 61. Иметь четкий жизненный курс.
- _____ 62. Испытывать везение.
- _____ 63. Корыстное чувство.
- _____ 64. Видеть, что другие люди довольны.
- _____ 65. Быть наделенным(ой) властью.
- _____ 66. Испытывать положительные чувства.
- _____ 67. Чувствовать так, как при занятии чем-то увлекательным.
- _____ 68. Поддерживать близких людей, когда они в этом нуждаются.
- _____ 69. Заботиться о тех, кто в этом нуждается.
- _____ 70. Чувство, вызывающее зависимость.
- _____ 71. Приобретать жизненный опыт.
- _____ 72. Понимать сущность вещей.
- _____ 73. Чувствовать себя здоровым(ой).
- _____ 74. Иметь цель в жизни.
- _____ 75. Быть способным помочь другому.
- _____ 76. Чувствовать себя спокойным.
- _____ 77. Знать, что мой партнер любит меня.
- _____ 78. Быть способным помочь близким людям.
- _____ 79. Чувствовать энтузиазм.
- _____ 80. Знать, что близкие мне люди здоровы.

Опросник PANAS

Инструкция: Данный опросник состоит из слов, которые описывают различные чувства и эмоции. Прочитайте каждое из них и укажите, в какой мере вы **ОБЫЧНО** испытываете соответствующее чувство, т.е. **В СРЕДНЕМ** насколько сильно вы его ощущаете.

1 <i>Совсем немного или вообще не испытываю данное чувство</i>	2	3	4	5 <i>Чрезвычайно сильно испытываю данное чувство</i>
_____ 1. заинтересованность		_____ 11. радостное возбуждение		_____ 21. бодрость после отдыха
_____ 2. чувство вины		_____ 12. враждебность		_____ 22. удовлетворение
_____ 3. раздражительность		_____ 13. стыд		_____ 23. вспыльчивость
_____ 4. решительность		_____ 14. волнение		_____ 24. злость
_____ 5. сила		_____ 15. нервозность		_____ 25. уныние
_____ 6. страдание		_____ 16. грусть		_____ 26. перегруженность
_____ 7. боязнь		_____ 17. энтузиазм		_____ 27. досада
_____ 8. настороженность		_____ 18. вдохновение		
_____ 9. внимательность		_____ 19. активность		
_____ 10. гордость		_____ 20. страх		

Опросник SWL

Инструкция: Укажите, согласны ли вы или не согласны со следующими утверждениями, выбирая соответствующий ответ из данной шкалы.

1	2	3	4	5	6	7
Совершенно не согласен						Полностью согласен
_____ 1.	Во многих отношениях моя жизнь близка к идеалу.					
_____ 2.	Условия моей жизни замечательны.					
_____ 3.	Я доволен(довольна) своей жизнью.					
_____ 4.	Я уже получил(а) от жизни все, чего я хочу и считаю важным.					
_____ 5.	Если бы я мог(ла) прожить свою жизнь заново, я бы практически ничего в ней не изменил(а).					

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Мальцев Дмитрий mico34@yandex.ru / ID: 7311471
Проверяющий: Мальцев Дмитрий (mico34@yandex.ru / ID: 7311471)
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

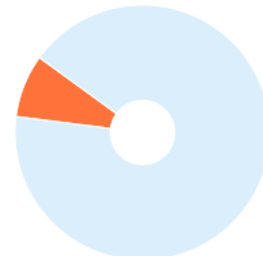
ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 5
Начало загрузки: 25.12.2019 06:46:26
Длительность загрузки: 00:00:03
Имя исходного файла: ВКР 25.12 готов
Размер текста: 747 кБ
Символов в тексте: 99892
Слов в тексте: 17202
Число предложений: 850

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 25.12.2019 06:46:30
Длительность проверки: 00:00:04
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
7,9% 	0% 	92,1% 



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска
[01]	5,87%	Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности	http://500rublei.ru	24 Дек 2019	Модуль поиска Интернет
[02]	0,14%	ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТРЕССОУСТО...	http://scienceforum.ru	17 Сен 2017	Модуль поиска Интернет
[03]	0%	ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТРЕССОУСТО...	https://scienceforum.ru	25 Июн 2019	Модуль поиска Интернет

Еще источников: 13

Еще заимствований: 1,89%