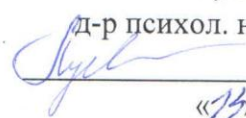


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

д-р психол. наук, профессор

 О.В. Лукьянов

«12» января 2022 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА
СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ ИЗ
НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

По направлению подготовки 37.03.01 Психология
направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Азулина Наталья Станиславовна

Руководитель ВКР

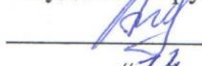
канд. психол. наук, доцент

 М.В. Шабаловская

«14» 01 2022 г.

Автор работы

студентка группы № 20750

 Н.С. Азулина

«14» 01 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	8
1 Теоретические аспекты изучения субъективного качества жизни у подростков.....	11
1.1. Понятие субъективного качества жизни.....	11
1.2. Подходы к изучению субъективного качества жизни и его структуры.....	15
1.3. Психологические факторы субъективного качества жизни.....	20
1.4. Исследования восприятия субъективного качества жизни у детей подросткового возраста.....	23
2 Материалы и методы исследования.....	28
2.1. Организация и выборка исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
3 Эмпирическое исследование субъективного качества жизни подростков из неблагополучных семей.....	32
3.1. Результаты исследования содержательных характеристик субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных семей.....	32
3.2. Результаты исследования содержательных характеристик субъективного качества жизни у подростков из благополучных семей.....	36
3.3. Сравнительное изучение субъективного качества жизни у подростков экспериментальной и контрольной групп.....	40
3.4. Практические рекомендации по повышению субъективного уровня качества жизни подростков из неблагополучных семей.....	49
Заключение.....	53
Список использованных источников и литературы.....	57
Приложение А Шкала удовлетворенности жизнью.....	62
Приложение Б Шкала позитивного и негативного аффекта.....	63
Приложение В Опросник счастья.....	64
Приложение Г Шкала субъективного счастья.....	67

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

д-р психол. наук, доцент

 О.В. Лукьянов

«28» 09 2021 г.

ЗАДАНИЕ

по выполнению выпускной квалификационной работы бакалавра обучающегося

Азулиной Наталье Станиславовне

по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

1 Тема выпускной квалификационной работы «Субъективное качество жизни подростков из неблагополучных семей»

2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы: а) на кафедру психологии личности (в деканат) – 17.01.2022 б) в ГЭК – 17.01.2022 в) загрузка на сайт библиотеки ТГУ (elibrary.tsu.ru) – 17.01.2022

3 Исходные данные к работе:

Объект исследования – Субъективное качество жизни

Предмет исследования – Особенности субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных семей

Цель исследования – Выявить особенности содержательных характеристик субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных семей.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты изучения субъективного качества жизни у подростков
2. Определить выраженность структурных компонентов субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных и благополучных семей.
3. Выявить различия субъективного качества жизни у подростков из двух групп.
4. Разработать практические рекомендации для подростков по повышению субъективного качества жизни.

Методы исследования:

Для сбора эмпирических данных и проведения исследования использованы следующие опросники:

1. Шкала позитивного и негативного аффекта» (PANAS) (Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Телледжен; адаптация Е.Н. Осина)
2. «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWL) (Е. Динер, Р. Эммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин; адаптация и валидизация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина)
3. «Ценности счастья» » (B.Ford, Ю.О. Дмитриева и др.)

Для проведения статистического анализа полученных результатов исследования использованы:

1. Описательные статистики
2. Т-критерий Вилкоксона
3. U-критерий Манна-Уитни

Руководитель выпускной квалификационной работы

канд. психол. наук

каф. психотерапии

и психологического консультирования _____ / М.В. Шабаловская

Задание приняла к исполнению

студентка группы 20750

_____ / Н.С. Азулина

АННОТАЦИЯ

Проблема: В последнее время популярным становится изучение субъективной составляющей удовлетворенности жизнью, однако уровень социальной благополучности семей в России приводит отрицательные статистики. Повышается количество неблагополучных, неполных семей, трудных подростков. Все это сказывается на субъективном качестве жизни подростков, которые наиболее восприимчивы к изменениям в окружающей среде, социуме. Наиболее подробное изучение субъективного качества жизни подростков, а также эмпирическое исследование данного феномена позволят выявить дефициты развития подросткового возраста, а также, в последствии, сформировать устойчивые компоненты субъективного качества жизни, способствующие повышению уровня удовлетворенности жизнью подростков из неблагополучных семей.

Цель работы: Выявить особенности содержательных характеристик субъективного качества жизни подростков из неблагополучных семей.

Объект: Субъективное качество жизни подростков из неблагополучных семей

Предмет: Особенности субъективного качества жизни подростков из неблагополучных семей

Задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты изучения субъективного качества жизни у подростков
2. Определить выраженность структурных компонентов субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных и благополучных семей.
3. Выявить различия субъективного качества жизни у подростков из двух групп.

4. Разработать практические рекомендации для подростков по повышению субъективного качества жизни.

Гипотеза: Подростки из неблагополучных семей имеют особенности субъективного качества жизни, проявляющиеся в доминировании негативного аффекта, низкой удовлетворенности жизнью и ценностные ориентации, связанные с физическим благополучием себя и близких.

Методы обработки данных, входящие в пакет программы SPSS Statistics 23.0: первичные описательные статистики, Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни.

Теоретико-методологические основания написания работы: Основные подходы к изучению субъективного качества жизни рассмотрены в работах: Д.А. Леонтьева, Л. Чомпи, Д. Рута, И.Б. Ушаков, О. Тоффлер, Н.Бредбери, Е.В. Давыдова, А.А. Давыдов, Дж. Гэлбрейт, С. Любомирски, С. Маккол, А.И. Субетто, В.Н. Бобков, Г.М. Зараковский, В.А. Хащенко, И.А. Джидарьян, А.Л. Журавлев, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Савченко, Г.М. Головина, Т.В. Эксакусто, Ф. Райс, Ф.Эндрюс, С. Уизи, Р. Эммонс, М. Аргайла, А.В. Барановой, Н. Брадберна, Р. Венховена, Э. Дайнера, И.А. Джидарьян, Р. Ингlexарта, Р.М. Шамионов, Т.Н. Савченко, Г.М. Головина, С.Л. Рубинштейн, П.П. Фесеенко, В. Франкл, Н.В. Соколова, Бестужев-Лада.

Основные теоретические выводы: Субъективное качество жизни – это совокупность жизненных ценностей, целей отражающая удовлетворенность человеком своей жизнью с помощью эмоционально-чувственной сферы. Субъективное качество жизни отождествляется с такими понятиями, как: «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье». Субъективное качество жизни состоит из эмоциональной и когнитивной составляющей, где эмоциональная отражает эмоции и чувства,

испытываемые субъектом, а когнитивная- цели, устремления и жизненные ценности, приносящие человеку счастье.

Основные практические результаты: Субъективное качество жизни подростков из благополучных семей характеризуется доминированием позитивного аффекта, высокой степенью удовлетворенности жизнью, а также преобладающими аффилиативными мотивами, мотивами самоутверждения, хорошего самочувствия в содержании индивидуальных ценностей счастья. Подростки из неблагополучных семей обладают не ярко выраженным доминированием позитивного эмоционального фона, пониженной степенью удовлетворенности жизнью, а также следующими ценностями счастья: благополучие себя и близких, положительные эмоции. Выявлены различия субъективного качества жизни у подростков из двух групп. Исследование уровня удовлетворенности жизнью показали, что подростки из неблагополучных семей имеют низкую степень удовлетворенности жизнью, а также высокий уровень негативного эмоционального аффекта, по сравнению с результатами того же исследования подростков из благополучных семей, которые имеют повышенную степень удовлетворенности жизнью. Анализ сравнения доминирующих ценностей счастья позволяет сделать вывод о том, что в ценностях счастья подростков из неблагополучных преобладают здоровье и негативные чувства по сравнению с подростками из благополучных семей, где главными ценностями счастья респондентами определены самоутверждение, эгоцентрические мотивы, аффилиативные мотивы, направленные на развитие своего «Я» внутреннего и внешнего.

ВВЕДЕНИЕ

Семья является одним из важнейших базовых институтов общества. Функции семьи, как ячейки общества охватывают много аспектов, среди которых удовлетворение потребностей в поддержке, уважении, признании, защите, духовное и культурное просвещение, помощь в социализации, воспитание и обучение детей. В современном российском обществе за последние пять лет наблюдается сокращение числа браков на 1/3 [37]. В 2021 году наблюдается лишь набирающие популярность нетрадиционные формы семейных отношений. Меняется представление о семейных ценностях, традициях, повышается количество семей, в которых один из родителей занимается противозаконной деятельностью, избивает ребенка и т.п. [37]. Обобщая, можно сделать вывод о том, что на фоне происходящего обостряется динамика неблагополучных семей в России. Среди жителей нашей страны, лично не знакомых с членами неблагополучных семей проводился опрос о мнении по причинам становления семьи в статус неблагополучной. По данным опроса Росстата: алкоголизм и наркотическую зависимость, как причину сложной ситуации считают 49% опрошенных, низкий уровень жизни- 19%, безработица и недостаточное воспитание детей- 6% [37]. Анализируя полученные данные можно сделать вывод о том, что асоциальный образ жизни является основой для деформации благополучной семьи в сторону неблагополучной. При таком исходе нельзя говорить и о должном воспитании, духовном и культурном развитии, а также о предоставлении всех благ и удовлетворении человеческих потребностей. В связи с этим разумно было бы отметить, что качество жизни, воспринимаемое ребенком, а в особенности подростком тесно связано с материальным и социальным положением семьи в обществе. Подросток наиболее восприимчив к происходящим изменениям в жизни, к окружающей обстановке. Его гормональный фон повышен, а потому и чувствительность к жизненным условиям наиболее выражена по сравнению с другими возрастными категориями членов семьи. Однако, говоря о субъективном

отношении человека к своей жизни, к ее удовлетворенности, мы имеем в виду оценочную характеристику со стороны самого человека, которая не всегда совпадает с общественным мнением, а иногда и вовсе противоречит ему.

Сделаем предположение о том, что подростки из неблагополучных семей имеют особенности субъективного качества жизни, проявляющиеся в доминировании негативного аффекта, низкой удовлетворенности жизнью и ценностные ориентации, связанные с физическим благополучием себя и близких.

Цель работы: Выявить особенности содержательных характеристик субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных семей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические аспекты изучения субъективного качества жизни у подростков
2. Определить выраженность структурных компонентов субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных и благополучных семей.
3. Выявить различия субъективного качества жизни у подростков из двух групп.
4. Разработать практические рекомендации для подростков по повышению субъективного качества жизни.

Объект исследования: Субъективное качество жизни

Предмет исследования: Особенности субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных семей

Методы исследования:

Для сбора эмпирических данных и проведения исследования использованы следующие опросники:

1. Шкала позитивного и негативного аффекта» (PANAS) (Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Телледжен; адаптация Е.Н. Осина)
2. «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWL) (Е. Динер, Р. Эммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин; адаптация и валидизация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина)
3. «Ценности счастья» (B.Ford, Ю.О. Дмитриева и др.)

Для проведения статистического анализа полученных результатов исследования использованы:

1. Описательные статистики
2. Т-критерий Вилкоксона
3. U-критерий Манна-Уитни

Результаты исследования позволят выявить аспекты, не позволяющие подросткам из неблагополучных семей иметь высокую степень удовлетворенности качеством жизни, а также позволят смоделировать практические рекомендации по повышению субъективного уровня удовлетворенности качеством жизни.

1. Теоретические аспекты изучения субъективного качества жизни у подростков

1.1. Понятие субъективного качества жизни

Начало пути в изучении качества жизни уходит в Америку. Там в середине 60-х годов XX в. американская и западноевропейская социология начала проводить эмпирические исследования, направленные, в основном, на изучение негативных форм поведения. Однако тогда стало возникать и мнение о том, что необходимо изучать позитивные стороны поведения. Р. Бауэр стал тем, кто заложил основу для дальнейшего изучения качества жизни. Экономист Джон Гэлбрейт в своей работе «Общество изобилия» 1958 года первым применил понятие «качество жизни», которое впоследствии стало использоваться в науке [38]. В экономической, политической и социальной сфере мирового уровня до 1970-х годов практически единственным показателем развития наций был уровень жизни, материальное благосостояние, выражавшееся в показателях дохода на душу населения, наиболее популярный из которых — валовый внутренний продукт. Но, как постепенно стало выясняться: 1) он не учитывает неравномерность распределения национального дохода между бедными и богатыми; 2) он хорошо предсказывает благополучие в бедных странах, но в более обеспеченных странах связь благополучия с уровнем жизни перестает быть столь однозначной и 3) наряду с материальным благосостоянием на соотношение положительных и отрицательных эмоций влияет культура.

В 1974 г. данная проблема начинает развиваться и заинтересовывать психологов и социологов. Тогда издается журнал, посвященный изучению качества жизни, публикуется множество монографий. В 1970-х годах к исследованию качества жизни присоединились и ученые нашей страны. Позже, с 1980-х годов данная тема для изучения заинтересовала ООН. Наши исследования качества жизни проводятся с 1995 г. В течение этого времени было обобщено понятие качества жизни и преподнесено в виде

интегрального показателя, включающего в себя 2 составляющие: субъективную и объективную стороны. К объективной стороне относят показатели уровня жизни, к субъективной, же – ценностные ориентации, потребности, по-другому: восприятие качества своей жизни человеком, посредством его личностных структур. Современная концепция представляет собой изучение социально-психологических механизмов, которые определяют реальную удовлетворенность жизнью, а также когнитивного и аффективного компонента качества жизни. Однако в нашей стране не существует строгой систематизации полученных знаний и траектории пути решения проблемы повышения качества жизни, а только разрабатывается настоящая концепция.

Определение качества жизни не сводится к единому понятию. В разных науках термин трактуется по-разному. В философии, например, под качеством жизни понимают комплексную характеристику человека в социальных системах, которая выражает степень свободы, возможностей развития и культурных ценностей. В социологии это степень удовлетворенности материальных и культурных потребностей человека. В психологии – потребности личности, поиск человеком смысла жизни, стремление к счастью. В Организации Объединенных Наций это определение используется для оценки и сравнения социального и экономического положения стран и включает в себя следующие показатели: здравоохранение, образование, демография, экономические условия, условия жизни и реализация конституционных прав человека. Это определение, собственно, и стало «прародителем» понятия «качество жизни» в то время, когда данный феномен только начинал изучаться. Медицинские науки рассматривают понятие «качество жизни», как восприятие человеком его положения в обществе в рамках культуры и системы ценностей общества. В этом случае вводятся критерии для определения уровня качества жизни человека: физические, психологические, уровень независимости, жизнь в обществе, окружающая среда, духовность [30].

Во всех этих понятиях прослеживается единая линия описания данного явления. Так, обобщив, можно сделать вывод о том, что качество жизни-удовлетворенность своим положением в окружающем мире, включающая в себя различные аспекты уровня этой удовлетворенностью. Однако, немало исследований, изучающих субъективное качество жизни, пришли к такому выводу: объективные факторы качества жизни не так важны, по сравнению с индивидуальностью и чувствами, эмоциями, которые испытывает субъект.

Рассмотрим само понятие «субъективное качество жизни». Оно предусматривает отношение человека к собственной жизни, к уровню ее удовлетворенности. Субъективное качество жизни часто сравнивают с понятием «удовлетворенность жизнью». В русском языке субъективное качество жизни отождествляется с понятием «счастье», как синонимичными терминами. Тогда, субъективное качество жизни можно отнести к эмоциональной, чувственной составляющей его личности.

Известный специалист в области межличностных отношений П. Экман утверждает: «Эмоции определяют качество нашей жизни. Мы проявляем свои эмоции на работе, при общении с друзьями, в наших контактах с родственниками и в наших скрытых от посторонних глаз отношениях с собой и близкими людьми – т.е. во всем, что нам дорого и о чем мы искренне заботимся» [47, с.10]. Здесь мы снова видим, что субъективная оценка человеком своего внутреннего состояния проявляется в его эмоциях. Экзистенциальное направление в психологии говорит о восприятии человеком окружающего мира «здесь и сейчас». Это те эмоции, те чувства, которые возникают у нас посредством отражения окружающей реальности в настоящее время. Окружающий мир имеет множество составляющих, однако, не все получает эмоциональную отдачу от человека, познающего его. Получая позитивные эмоции в процессе взаимодействия с окружающей обстановкой, человек получает некоторую степень удовлетворенности жизнью, ибо продолжает находиться в той среде, в которой ему комфортно. Другими словами, получается, что субъективное качество жизни- это тот

уровень эмоциональной составляющей человека, который показывает насколько комфортно ему находиться в настоящих жизненных условиях.

Очевидно, что найдется и другой подход, описывающий субъективное качество жизни с противоположной стороны- стороны разума. Обратимся к подходу, предложенному швейцарским профессором нейробиологом Лючано Чомпи. По словам профессора, человеческие чувства и мышление тесно взаимосвязаны во всех происходящих психических процессах, включая, в том числе исследования в области информатики, физики, математики. Совокупность этих составляющих (эмоциональной, чувственной, разумной, поведенческой) образуют в памяти, интегрированные чувственно-мыслительно-поведенческие программы, которые реализуются в похожих ситуациях аналогично, иногда модифицируясь. Чомпи предполагает, что эти программы и являются составными компонентами нашего психического аппарата, включая показатели субъективного качества жизни. Однако в данных программах мышление будет более длительным процессом, по сравнению с эмоциональной составляющей. Но это доказывает лишь то, что мир, происходящие вокруг процессы воспринимаются человеком посредством эмоций и чувств, которые демонстрируют реакции на обстановку, чувство комфорта в данной обстановке. Эмоциональная составляющая психики человека позволяет воспринимать весь мир не как несвязанные между собой элементы системы, а как единая, целостная картина всего происходящего.

Д. Рута с соавторами, сопоставляя различные подходы к определению качества жизни и исходя в основном из взглядов А. Сена, выдвигают на первый план не столько инвариантные объективные условия, сколько функционирование человека и его возможности. Авторы определяют понятие качества жизни как “разрыв между тем, что человек может делать или кем может быть, и тем, что он хотел бы делать или кем быть; по сути, это разрыв между реальными и ожидаемыми возможностями” [34, с. 402]. Они также подчеркивают, что в их понимании качество жизни не сводимо только к

объективной характеристике, доступной адекватной оценке беспристрастным внешним наблюдателем. В их модели траектория от количества доступных материальных ресурсов к качеству жизни ведет через расширение возможностей функционирования, обретение ценных возможностей и сокращение разрыва между ожидаемыми и реальными возможностями, скорректированного механизмом поддержания “когнитивного гомеостаза” (Р. Камминс) — устойчивости чувства субъективного благополучия при резких изменениях объективных условий.

Обобщая, можно сказать о том, что субъективное качество жизни состоит из двух компонентов: эмоционального - чувство благополучия, степень удовлетворенности своей жизнью (эмоциональная составляющая переживаемого события) и когнитивного - представления о собственном благополучии.

1.2. Подходы к изучению субъективного качества жизни и его структуры

Изучением понятия «субъективное качество жизни» занимаются ученые разных отраслей науки: социологи, политологи, психологи, философы, экономисты и т.д. Каждая школа, направление независимо от других исследует как само понятие, так и его структурные компоненты. Однако это означает то, что теоретические основания не сводятся к единому понятию. Изучение работ российских и зарубежных научных работников лишь дает нам возможность выделить общие свойства понятия. Погружение в изучение данной проблемы относится не только к научным работникам, но и деятелям искусства, политики, экономистам и артистам. Бывший президент США Дж. Кеннеди, например, в 1963г. на докладе «О положении нации» говорил: «качество американской жизни должно идти в ногу с количеством американских товаров». Слова Аристотеля по поводу данной теме были схожи: «Цель государства – это совместное продвижение к высокому качеству жизни» [8, с.34]. Понятие «качество жизни» имеет сложную

структуру. Авторы работ по изучению данного понятия вкладывают в него различные компоненты, такие как: уровень образования, духовного развития, условия труда и отдыха, возможностью развлечений, жилищные условия, уровень здравоохранения, а также субъективная оценка комфортности в находящихся условиях жизни. Среди множественности отнесенных компонентов можно заметить, что «качество жизни» у разных авторов не определяется одним понятием, оно многообразно.

Существует два подхода по рассмотрению категории «качество жизни»: субъективный и объективный. Эта теория была рассмотрена в 70-е годы XX века. Академик РАН И.Б. Ушаков подтверждает эту идею в своих исследованиях, утверждая, что объективная часть определяется комбинацией различных нормативных и статистических характеристик, а субъективная связана с индивидуальными потребностями людей, которые отражаются в их субъективных ощущениях [57]. Следует добавить, что субъективная оценка качества жизни подростков и молодежи очень изменчива и зависит от возраста, пола, социального статуса. Остановимся на субъективной составляющей, как психологического компонента личности человека. В то время понятия «субъективное качество жизни» и «субъективное благополучие» отождествлялись. В наше время вопрос о структуре субъективного качества жизни остается спорным. Это не позволяет нам рассмотреть данное понятие более глубоко, а выдает лишь поверхностное представление о нем. Попытки изучить понимание качества жизни, а также его структуру были сделаны Е.В. Давыдовой, А.А. Давыдовым - сотрудниками Института социологии РАН. Данная структура включает в себя ряд подструктур: субъективное экономическое благополучие, субъективное психологическое благополучие и др. В этом случае оценочным показателем субъективного качества жизни являются «счастье» и «удовлетворенность жизнью», рассмотренные как аффективный и когнитивный компонент качества жизни. Многие ученые поддерживают такое сравнение. В работах как советских, так и зарубежных авторов

рассматривается «удовлетворенность жизнью» и «счастье», как синонимы словосочетанию «субъективное качество жизни». Так, американский социолог Норман Бредбери применял в своих исследованиях понятие «удовлетворенность жизнью». Как его показатель Норман использовал «эмоциональный баланс» (сумму положительных и отрицательных эмоций), который мог указывать на уровень качества жизни.

Теория О. Тоффлера была схожа с представлениями Бредбери об эмоциональной составляющей качества жизни. В теории «Выдвижение психологических критериев для определения содержания качества жизни» Тоффлер говорит о позитивном настроении, повышенном уровне удовлетворенности жизнью, наслаждении, как об основе, составляющей содержательную часть качества жизни. В этой концепции отождествляется «качество жизни» и «стандарты жизни», сводя все к единому целому. Различия состоят лишь в том, что для изучения качества жизни используется психологические элементы. Продолжая свою мысль, он говорит: «Мы переходим от экономики «количественной» к экономике «психологической», потому что обладаем уже количественным содержанием, способным нас удовлетворить».

С. Любомирски и др. разработали известную «модель пирога», описывающую содержательные характеристики счастья и благополучия [15]. Разработанная модель систематизирует несколько групп факторов, определяющих особенности различия счастья и благополучия. На уровне индивидуально-психологическом 10-15% «пирога» объединяют в себе внешние общесоциальные факторы: экономические, культурно-географические, общественные. Около 50% отводится на устойчивый склад личности, который трактуют достаточно широко сейчас, в отличие от прошлого изучения его в связи с наследственностью. И на последнюю группу факторов отводится около 40%. Она относится непосредственно к предметной деятельности: мотивов деятельности и выбору субъекта. К третьей группе причисляют те цели, которые мы ставим перед собой и идем к

их достижению, достигаем, а также близкие отношения, в которые мы вступаем по собственной воле.

Современные исследования не поддерживают совершенную зависимость субъективного благополучия от материальных ресурсов, говоря об отсутствии сходства и даже разрыве между “объективными” условиями жизни и их субъективной оценкой [13]. Субъективная оценка людьми своей жизни основывается не обязательно на идеальных и общих, но нередко на сугубо индивидуальных критериях, корнящихся в личной истории или внутреннем мире субъекта. В этой связи возможны существенные различия между тем, как индивид должен был бы оценивать свою жизнь, исходя из ее объективного качества и усредненных критериев, и тем, как он ее фактически оценивает. Сами представления индивидов о ценностях, моральных нормах общества не лишены субъективности и во многом носят проективный характер. Проблема субъективных норм, точек отсчета, которые сам индивид воспринимает как объективные, является одной из самых не до конца изученных и оцененных проблем в исследованиях счастья, качества жизни и субъективного благополучия.

Американский социолог С. Макколл тоже сравнивает определение качества жизни с ценностями. В теоретическом описании автором изучаемого явления качество жизни представляется, как «удовлетворение необходимых условий для общего счастья». Макколл задается изучением этих «условий счастья» в окружаемом социуме, без которых человек не может чувствовать себя счастливым. Продолжением изучения «качества жизни» в представленном контексте занимался А.И. Субетто, который дополнил данный подход. По мнению автора, изучаемое понятие включает в себя не только уровень материального состояния, но и духовно-нравственное, социальное качество жизни индивида, определяющее его развитие, раскрытие духовного потенциала личности, реализацию творчества личности, обеспечение полноты реализации творческих способностей, осознанное исполнение духовно-нравственного, служебного и

профессионального долга. Автор описывает феномен, придерживаясь положения о том, что качество жизни и качество человека неотделимы друг от друга, а служат лишь дополнением содержания каждого понятия.

В.Н. Бобков рассматривает качество жизни субъекта, разделяя его на высокое и низкое. При низком качестве жизни наблюдается преобладающее чувство выживания на фоне слабо функционирующих общественных институтов и авторитарных форм государственности. При высоком же качестве жизни человека наблюдается преобладание аффилиативных, эгоцентрических мотивов, собственного культурного и духовного развития [5].

В Российской Федерации известны и другие ученые, занимавшиеся изучением феномена «субъективное качество жизни» и разработавшие свои подходы к данному понятию (Г.М. Зараковский, В.А. Хащенко, И.А. Джидарьян, А.Л. Журавлев, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Савченко, Г.М. Головина, Т.В. Эксакусто и другие). В понимании представленных авторов субъективное качество жизни близко с понятием «психологическое благополучие». Авторы, в своих подходах, выделяют субъективное идеальное представление своей жизни, благополучия и фактическое представление. Если рассматривать совокупность теоретических моделей российских ученых, то можно заметить, что субъективное качество жизни соотносят не только с психологическим благополучием, но и с «субъективное экономическое благополучие» [44], «качество человека», «удовлетворенность жизнью» [8], «человеческий потенциал». Однако, в общем и целом, субъективное качество жизни включает в себя совокупность ценностно-смысловых ориентаций и уровень удовлетворенности ими. Т.В. Эксакусто и А.А. Званченко в изучаемое понятие вкладывают следующее определение: субъективное качество жизни – это совокупность ценностно-смысловых ориентаций, целей, устремлений и степень удовлетворенности ими субъекта в соответствии с основными параметрами биоэкологических,

материальных, духовных и социокультурных потребностей в различных сферах жизнедеятельности человека [48].

Таким образом, обобщая рассмотренные подходы, сделаем вывод о том, что субъективное качество жизни состоит из позитивных эмоций и позитивной оценке своей жизни. Человек, как субъект окружающего мира и его субъектность, как ответственность в отношении к тому же миру составляют основу, определяющую субъективное качество жизни.

1.3. Психологические факторы субъективного качества жизни подростков.

Исследователями изучены взаимосвязи данных факторов с личностными характеристиками. Многие авторы разделяют факторы на внешние и внутренние. К внутренним факторам относят психологические новообразования возраста, личностные и индивидуально-типологические свойства. Субъективное качество жизни понимается через удовлетворенность жизнью, ощущение счастья и ценностных ориентаций. Счастье и удовлетворенность жизнью имеют двойственную структуру. С одной стороны, это эмоционально выраженные состояния личности, связанные с ее переживаниями и когнитивными оценками жизненных событий, с другой – психологические образования, отражающие ценностные ориентации личности [31]. Ценностные ориентации, наряду с другими социально-психологическими образованиями личности, выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой жизнедеятельности, а также ориентационную, мотивационную, целеполагания, оценочную, нормативную, интеграционную и социокультурную функции. К внешним факторам относят влияние социокультурной среды: отношение родителей, школы, общества в целом. Семья подростка выступает в качестве важнейшего источника социализации ребенка. Ценности, моральные устои, взаимоотношения в семье, типы воспитания, конфликтное или неконфликтное поведение ярким образом

сказываются на личности подростка. Рассматривая эти взаимоотношения английский социолог Ф. Райс пришел к выводу о том, что подростки разделяют нравственные ценности и представления родителей. По данным исследований Ф. Райса, в восьми областях, которые чаще всего называются в числе проблемных – наркотики, образование, работа, политика, выбор друзей, религия, секс, стиль одежды – большинство подростков соглашались с представлениями своих родителей [23]. Многие исследователи отмечают, что в период подросткового возраста детско-родительские отношения усложняются. Причинами таких изменений являются психологические новообразования подросткового возраста, субъективное отношение взрослых к подросткам, несоответствие ценностных ориентаций родителей и подростков, возрастные изменения, происходящие у родителей.

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия: физическое, психологическое и социальное. Такое понимание возникло не случайно. Оно согласуется с подходами психологов к внутренней структуре личности, включающих неразрывное единство трех «Я»: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я». Физическое «Я» включает телесную организацию и все материальное, чем обладает человек. Структуру социального «Я» составляют роли, нормы и стремления 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. Субъективное благополучие личности включает социально-нормативные ценностные установки, реализация которых предопределена всей совокупностью условий ее социализации, равно как и реализацию потребностей, также имеющих социальный контекст. 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 новой степени самореализации. Оно содержит все три компонента психического явления – когнитивный, эмоциональный, поведенческий, и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [46].

В современной психологической науке происходит смещение акцента на субъективные параметры жизни человека, а также становится востребованным изучение психологических условий, использующихся человеком в процессе реализации жизненных задач. В содержание понятий, характеризующих субъективное качество жизни, включается категория субъективного благополучия, как обобщенная оценка жизни (когнитивная и эмоциональная). Эта оценка относительно не зависит от внешних условий жизни [48].

В 1976 году Ф.Эндрюс и С. Уизи определили компоненты содержания субъективного благополучия: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции. Это понимание субъективного благополучия стали позже использовать и другие ученые, сейчас эта структура общепризнана. Субъективное благополучие прямо пропорционально зависит от положительных эмоций, и обратно пропорционально от отрицательных. Компонент удовлетворенности жизнью включает в себя не только эмоциональную составляющую, но еще и когнитивные суждения. Несмотря на то, что субъективное благополучие имеет три компонента, его рассматривают как целостную не разложимую на отдельные части структуру. Экспериментально доказано, что удовлетворенность теми или иными факторами, сферами жизни определяет общий уровень удовлетворенности жизнью, редко-наоборот. Кроме того, субъективность оценки качества жизни определяется индивидуальными факторами личности [14].

1.4. Исследования восприятия субъективного качества жизни у детей подросткового возраста

Исследования субъективного качества жизни зародились в XX в. в западной психологии. Постепенно выдвигались все новые теоретические модели субъективного благополучия, опровергая старые. В большинстве, исследования психологов объединяла общая концепция взглядов на рассмотрение психологического благополучия через достижение удовольствия, а его главной характеристикой является способность человека адаптироваться к социальному окружению. При этом исследователи также отождествляют понятие счастья и субъективного благополучия.

Представители одного из направлений исследования выделяют цели и ценности, как важную составляющую изучаемого явления. Р. Эммонс подтвердил, когда человек достигает успеха в своих поставленных целях, он переживает позитивное эмоциональное состояние. При появлении у человека более важных и значимых задач, а затем и их достижение доставляют ему гораздо больше жизненной удовлетворенности. В исследованиях качества жизни важное место занимает изучение ценностных ориентаций личности. Рассмотрим данное утверждение подробнее: ценностные ориентации рассматриваются, как сугубо личностная характеристика, обладающая субъективным проявлением; ценностные ориентации тесно связаны с мотивацией личности, также являются регуляторами поведения человека; ценностные ориентации содержат в себе идеалистические представления жизни - «какова она должна быть». В рамках субъективного подхода исследователи рассматривают качество жизни сквозь призму субъективных представлений, личных мнений и оценок человека. Теоретические основы данного подхода были заложены в трудах М. Аргайла, А.В. Барановой, Н. Брадберна, Р. Венховена, Г. Головиной, Э. Дайнера, И.А. Джидарьян, Г.М. Зараковского, Р. Инглехарта и др.

В одних исследованиях Т.Н. Савченко и Г.М. Головиной доказано, что это понятие в представлении людей, так же, как и счастье, ассоциируется с различными ценностями, такими как отдых, развлечение, здоровье, любовь, материальное благосостояние [38].

С другой стороны, в зарубежных и отечественных работах нередко встречается исследования зависимости субъективного благополучия от материального состояния. С.Л. Рубинштейн говорил: «...уровень притязаний человека обычно находится в зависимости от уровня достижений его в данной области» [25]. Итак, достижения человека находятся в прямой связи с уровнем его притязаний: чем выше достижений (или уровень материального состояния), тем выше уровень его притязаний (или удовлетворенности жизнью). По этому поводу, отечественный психолог Р.М. Шамионов, выражается в противоположном мнении: для личности главное не реализация желаний, а сама возможность достижения их.

Существует и значительное количество исследований, направленных на анализ субъективного качества жизни. П.П. Фесеенко сводит данный феномен с рядом других близких понятий: «психическое здоровье», «самоактуализированная личность», «эмоциональный комфорт» и другое [58]. Внутреннее благополучие больше обусловлено самооценкой человека, чувством внутреннего комфорта, его социальным статусом.

Изучая многочисленные работы, посвященные соотношению уровня субъективного благополучия и материального положения человека, его социального статуса, можно обобщить полученные выводы: влияние материального состояния как субъективного фактора опосредовано действием субъективных факторов личности- в частности, самооценкой и уровнем притязаний. Следует отметить, что не во всех представленных случаях такой объективный фактор играет главную и важную роль в жизни человека. В другом случае, те люди, которые получают удовольствие от своей работы, воспринимают ее как свое призвание, испытывают реальное удовольствие от жизни [43].

Важность трудовой деятельности отмечал и В. Франкл. Он говорит о том, что человек будет получать удовольствие от трудовой деятельности и постижению карьеры лишь в том случае, когда он найдет смысл профессиональной деятельности.

Рассмотрим современные исследования качества жизни подростков. В 2017 году Н.В. Соколовой были проведены исследования среди учащейся молодежи города и села для выявления роли наиболее значимых факторов в формировании качества жизни. В результате доказано, что в наименьшей степени довольны своей жизнью городские подростки, а в большей степени - сельская молодежь. Вторым по важности критерием стало материальное благополучие семьи подростка. Третьим - успешное обучение [35].

В 2018 году Т.Н. Савченко и Г.М. Головиной были проведены исследования субъективного качества жизни и удовлетворенности жизнью подростков и их родителей. Исследовались подростки 14-16 лет из полных семей. Была выдвинута гипотеза о взаимосвязи субъективного качества жизни подростков и их родителей. В результате, гипотеза подтвердилась частично, так как на процесс формирования у подростков структуры ценностей влияет не только родительские отношения, но и другие социальные институты, такие, как школа, клубы по интересам, СМИ, социальное окружение и другие. Однако, чем старше становится подросток, тем автономнее его система ценностей и оценки жизни. У современных подростков теряется взаимосвязь удовлетворенности жизнью и субъективного качества жизни [31].

В исследовании по взаимосвязи субъективного качества жизни и представлениями о счастье, авторами которого являются Э. В. Галажинский, Т. Г. Бохан, А. Л. Ульянич и др. поставлена цель по выявлению особенностей связи субъективного качества жизни с направленностью ценностей, реализация которых приносит удовлетворение и ощущение счастья [33]. В результате установлено, что большинство студентов удовлетворены своей жизнью, при этом доказана прямая связь удовлетворенности жизнью и

переживаемыми положительными эмоциями, а также перспективой или фактическим достижением поставленных жизненных целей.

Ученый Бестужев-Лада рассматривает категорию качества жизни с позиции не прямого количественного сбора данных, а использования сложных приемов косвенной квалификации по разным шкалам. Так, им поднимается вопрос о важности основных жизненных ценностей: «Как живет человек, как удовлетворяются его потребности высших порядков, во имя чего он живет, каков смысл его жизни, удовлетворен ли он своей жизнью» [4].

Рассмотрим исследования восприятия субъективного качества жизни у детей подросткового возраста в медицинских науках. Здесь, субъективное качество жизни связывают с интегральной характеристикой физического, психологического, эмоционального и социального функционирования, основанного на субъективном восприятии. Всемирная организация выдвинула основные составляющие качества жизни: физическая составляющая (сила, энергия, отдых, сон, комфорт); психологическая составляющая (положительные эмоции, мышление, изучение, концентрация, самооценка, внешний вид); уровень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств, лечения); общественная жизнь (личностные взаимоотношения субъекта, сексуальная активность); окружающая среда (быт, благополучие, безопасность, доступность и качество социальной жизни) и духовность (религия, моральные и этические нормы поведения индивида). Самым популярным методом диагностики качества жизни пациентов считается опросник The MOS 36 Item Short Form Health Survey (McHorney et al., 1994) и его интерпретация на русский язык Хамитова и др. 2004 года. Опросник дифференцировано оценивает составляющие качества жизни у людей разного пола и возраста. Однако, при этом, теоретическое основание для изучения и исследования данного феномена остается незаконченной. Это

выражается в неполной сформированности нормативных показателей здоровья.

Обобщая теоретическую часть исследования можно отметить, что субъективное качество жизни для исследователей разных наук- просторное поле для изучения, при котором каждый рассматривает его по своему. Однако, исследователи солидарны в том, что субъективное качество жизни- отражение окружающей действительности на внутреннем состоянии субъекта. СКЖ рассматривают также в контексте субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью, счастья. Как замечено ранее существуют разные подходы к изучению данного явления. Некоторые ученые-исследователи представляют качество жизни через структуру ценностей личности, которая закладывается в человека семьей или обществом; некоторые- вкладывают в понятие СКЖ три компонента: физическое, социальное, духовное, что, собственно, и входит в структуру субъективного качества жизни. В исследованиях по изучению качества жизни в разных странах авторы сводятся к тому, что в понятие субъективного качества жизни закладываются ценности, приносящие людям счастье: материальные, духовные, здоровье, семья, работа, отдых. Во многих работах отражена взаимосвязь человеческих достижений и уровня удовлетворенности жизнью. С.Л. Рубинштейн говорил: «...уровень притязаний человека обычно находится в зависимости от уровня достижений его в данной области». Сформировавшаяся личность живет ради достижения каких-либо целей и результатов в жизни. Достигая желаемого, человек получает тот уровень удовлетворения, который соответствует уровню его ожидания и стараний.

2.Материалы и методы исследования

2.1. Организация и выборка исследования.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Пудовская средняя общеобразовательная школа». В исследовании приняло участие 50 человек. Из них 28 мальчиков и 22 девочки. Возраст подростков: 13-16 лет. Именно в таком возрасте ребенок начинает становиться осознанным взрослым. Картина мира подростка претерпевает изменения. Они начинают отождествлять себя с окружающей реальностью, сравнивать с идеалами в окружающих людях, искать примеры для подражания. В этом возрасте развивается самостоятельность в принятии решений, попытки отделения от родительской опеки. На формирующуюся личность подростка в этом возрасте особо остро влияет обстановка в родительском доме, взаимоотношение родителей.

Обучающиеся были разделены на две группы: подростки из благополучных семей и не из благополучных семей. Под термином «неблагополучная семья» понимается семья, в которой нарушена структура ценностей, обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания. Подростки из неблагополучных семей имеют плохую предметную успеваемость, поведение, не соответствующее моральным и этическим нормам, в каких то случаях зажатость, уход в себя.

Используемый материал и оборудование - бланки с тестами.

Обучающимся школы подросткового возраста были предложены бланки с опросниками, позволяющими выявить преобладающие эмоции, уровень удовлетворенности жизнью, а также, критерии субъективного счастья.

2.2. Методы исследования

Для эмпирического исследования были использованы опросники.

1) «Шкала удовлетворенности жизнью» [4, с. 392] (Приложение А)

Данная методика предназначена для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью. Предложена Е. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним в 2003 году на русском языке. Она включает в себя пять высказываний, на которые респонденты отвечают степенью своего согласия с данным утверждением (от 1 до 7, где 1- «совершенно не согласен», 7- «полностью согласен»). Общий уровень удовлетворенности жизнью определяется, как сумма набранных баллов по каждой шкале. В данном опроснике представлено общее понимание удовлетворенности жизнью, которое включает в себя: интерес к жизни, решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей, положительная оценка собственных качеств и поступков. Результаты позволяют нам определить уровень комфортного состояния подростка в жизненных условиях, степень удовлетворенности своей жизнью в целом. Данная шкала легка в подсчете результатов и удобна для большого количества респондентов.

2) Шкала позитивного и негативного аффекта представляет собой опросник, направленный на изучение спектра позитивных и негативных эмоциональных состояний (Приложение Б). Разработана методика на основе зарубежной PANAS [17, с. 95] В данную методику заложены теоретические основы иерархической модели эмоций Д.Уотсона, А. Теллегена и Л. Кларка. Респондентам предлагается ряд эмоциональных состояний, в которых нужно оценить приоритетность в силе испытания данных чувств (от 1 до 5, где 1- «Совсем немного или вообще не испытываю», 5- «Чрезвычайно сильно испытываю данное чувство»). При обработке результатов учитывались как баллы, набранные по каждому пункту, так и общая сумма баллов в двух шкалах: негативного и позитивного эмоциональных состояний. Авторы определяют содержание позитивного аффекта, как совокупность приятных эмоций, активности, концентрации, противопоставляя эти состояния унынию

и вялости. Негативный аффект авторы рассматривают в контексте неприятной вовлеченности, страдания, вины, страха, раздражительности и нервозности. В апробации данной методики негативный аффект связан с переживаниями стресса, неприятных ситуаций, жизненными трудностями, в то время, как позитивный аффект коррелирует с частотой приятных событий, социальной значимостью, наличием близких и дружественных отношений. Методика определяет преобладающее эмоциональное состояние, характеризующее самооценку настроения респондента, а также личностные черты, соответствующие устойчивым индивидуальным различиям в склонности к эмоциональным реакциям того или иного типа.

3) Ценности, определяющие счастье у подростков, оценивались по опроснику Б. Форд, Ю. О. Дмитриева и др. [42, с. 1058] (Приложение В). Данный опросник состоит из 80 утверждений, характеризующих ценности различной направленности. Направленности ценностей разбиты на 8 шкал: стремление и удовлетворенность самореализацией, положительная самооценка, хорошее самочувствие, здоровье, affiliативные мотивы, положительные эмоции, негативное чувство, трансценденция. Каждой шкале соответствует ряд утверждений, согласие с которыми у респондентов соотносится с 1 баллом. Затем подсчитывается сумма баллов по каждой из шкал, что позволяет делать вывод о приоритетности переживаемых состояний, доставляющих ощущение счастья, а соответственно и повышенного субъективного качества жизни. Высказывания имеют эгоцентрическую направленность, положительное или отрицательное восприятие внутреннего состояния организма, а также связь с высшей силой/богом. При анализе используется как сумма баллов, набранных по каждой шкале, совокупность набранных баллов по всем шкалам, как общий уровень счастья, так и отмеченные высказывания по отдельности.

Для статистической обработки данных использовались основные описательные статистики, анализ связанных между собой выборок с

помощью Т-критерия Вилкоксона, критерия U-Манна-Уитни, Т-критерия для независимых выборок.

3. Эмпирическое исследование субъективного качества жизни подростков из неблагополучных семей

3.1. Результаты исследования содержательных характеристик субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных семей.

В результате исследования субъективного качества жизни у подростков с помощью первичных описательных статистик по первому опроснику получились следующие данные (Таблица 1).

Таблица 1 - Результаты первичной описательной статистики показателей удовлетворенности жизнью

	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение	Дисперсия	Асимметрия	Экцесс
Общий показатель удовлетворенностью жизнью	1	7	3,784	2.36774	5.606194	0.177032	-1.55562
1. Жизнь близка к идеалу	1	7	3.32	2.257787	4.943327	0.595318	-1.20244
2. Условия жизни замечательны	1	7	4.44	2.155551	4.660978	-0.12956	-1.48947
3. Я доволен своей жизнью	1	7	4.72	2.25424	5.111338	-0.51966	-1.24385
4. Я получил от жизни все, чего хочу	1	7	3.2	2.059126	4.12513	0.562097	-0.90889
5. Если бы я мог прожить свою жизнь заново, я бы ничего не изменил в ней	1	7	3,24	2.565619	6.346075	0.53268	-1.66367

Анализ первичной описательной статистики (Таблица 1) свидетельствует о том, что у респондентов из неблагополучных семей наблюдается пониженный уровень удовлетворенности своей жизнью. Правосторонняя отрицательная асимметрия в ответах на утверждение «Я доволен своей жизнью» и «Условия моей жизни замечательны» свидетельствуют о том, что значительное количество подростков довольны своей жизнью. Однако положительная асимметрия в остальных случаях говорит о том, что жизнь подростков из неблагополучных семей не соответствует их идеалу, что они бы могли внести в нее коррективы и прожить заново с изменениями. Дисперсия достаточно велика, что говорит об индивидуальности подростков. В каждом случае, конечно, степень удовлетворенности жизнью различна и зависит от личностных факторов. В общем, наблюдается позитивный фон настроения в ощущении собственного благополучия, однако комфорт в жизненных условиях подростка «ставится под вопрос».

Далее анализировалась шкала позитивного и негативного аффекта, в которой определялась степень выраженности негативных и позитивных чувств у респондентов. Данные распределились таким образом, что позитивные чувства, испытываемые подростком, преобладают над негативными чувствами ($\text{mean } p.=30.00 > \text{mean } n.=28,44$), однако данные распределились таким образом, что не наблюдается явного перевеса в сторону негативного аффекта. Значения доминирующих аффектов у подростков близки (Таблица 2).

Таблица 2 - Результаты первичной описательной статистики показателей доминирующего аффекта

		Позит.аффект	Негат.аффект
N	Валидные	25	25
	Пропущенные	0	0
Среднее		30,00	28,44
Стандартная ошибка среднего значения		1,212	1,588
Стандартная отклонения		6,062	7,938
Дисперсия		36,750	63,007
Асимметрия		-,479	-,086
Стандартная Ошибка асимметрии		,464	,464
Минимум		15	15
Максимум		41	42

Подросткам предлагалось определить уровень выраженности чувств по шкале от одного до пяти, где пять – «чрезвычайно сильно испытываю данное чувство», а один - «совсем немного или вообще не испытываю данное чувство». По среднему значению полученных данных доминирует негативный аффект. Установлено, что у 12 подростков из неблагополучных семей преобладают негативные эмоции, а у 13- позитивные, что подтверждается статистически (Таблица 3).

Таблица 3 - Результаты сравнительного по показателям доминирующего аффекта с помощью критерия Вилкоксона

		N	Средний ранг	Сумма рангов	Критерий Вилкоксона	Ур. значимости
Негатив.аффект - Позитив.аффект	Отрицательные ранги	13 ^a	14,73	191,50	-,782 ^b	,434
	Положительные ранги	12 ^b	11,13	133,50		
	Совпадающие наблюдения	0 ^c				
	Всего	25				
а. Негатив.аффект < Позитив.аффект						
б. Негатив.аффект > Позитив.аффект						

Также определялись доминирующие ценности, приносящие счастье по шкале «Ценности счастья» В. Ford в интерпретации Леонтьева. Для анализа использовались основные описательные статистики. Подсчитана сумма значений по каждой шкале, а также среднее значение по каждой шкале. Последняя величина взята для сравнительного анализа (Таблица 4).

Таблица 4 - Результаты описательной статистики по шкалам ценностей счастья

		Аффилиативные	Эгоцентрические	Самоутверждение	Хорошее самочувствие	Здоровье	Положительные эмоции	Негативные чувства	Трансценденция
N	Валидные	25	25	25	25	25	25	25	25
	Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0	0
Среднее		,5976	,5320	,4472	,5464	,6868	,6132	,2700	,3064
Среднеквадратическое отклонение		,32782	,33686	,30542	,33405	,30505	,38175	,31391	,42956
Дисперсия		,107	,113	,093	,112	,093	,146	,099	,185
Асимметрия		-,299	,076	,170	-,061	-,723	-,390	,936	,925
Стандартная Ошибка асимметрии		,464	,464	,464	,464	,464	,464	,464	,464
Минимум		,00	,00	,00	,08	,00	,00	,00	,00
Максимум		1,00	1,00	,95	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00

Изучив полученные данные можно сделать вывод о том, что подростки из неблагополучных семей испытывают счастье, когда чувствуют себя здоровыми (не чувствовать боли, иметь хорошее здоровье, не страдать от болезней). Здоровье для них - главный источник счастья (mean=0.6868). Следующая причина субъективного переживания счастья - положительные эмоции (заниматься чем-либо интересным, испытывать удовольствие, радостное возбуждение) (mean=0.6132). Меньше всего подросткам доставляет счастье субъективное переживание негативных эмоций, а так же

мысли о высшей силе, как причинности происходящего (религиозные ценности) (mean = 0.27, mean=0.3064).

Также, самореализация, самоутверждение, любовь к себе у респондентов не находится в приоритете. Никто из опрашиваемых не отметил полное соотношение положительной самооценки с ценностью счастья (max=0.95, mean=0.4472), в то время как по остальным шкалам некоторые подростки отмечали максимальный показатель.

Таким образом, сравнивая аналитические данные по представленным таблицам, сделаю вывод о том, что опрашиваемые подростки из неблагополучных семей не испытывают счастья в полной мере, а субъективное переживание счастья связано у них с полноценным здоровьем, хорошим самочувствием, положительным эмоциональным фоном. В определении доминирующих эмоций при испытании удовлетворения жизнью подростки выделяют положительные эмоции, такие, как: энтузиазм, вдохновение, сила, активность, заинтересованность. Эмоциональный фон подростков не стабилен, поэтому мы говорим не о явном доминировании определенных эмоций. Опрос по шкале позитивного и негативного аффекта показал, что респонденты часто испытывают грусть, чувство вины, страдание, настороженность и нервозность.

Подростковый возраст сопровождается гормональными всплесками, причинами которых могут стать проблемы в семье, которые, как показывает практика, возникают чаще и интенсивнее протекают в неблагополучных семьях.

3.2. Результаты исследования содержательных характеристик субъективного качества жизни у подростков из благополучных семей.

Для подтверждения или опровержения гипотезы о прямой зависимости субъективного качества жизни от уровня социального статуса семьи

подростка была опрошена еще одна группа подростков- подростков из благополучных семей.

Результаты исследования субъективного качества жизни, посредством анализа степени удовлетворенности жизнью с помощью описательных статистик получились следующими: (Таблица 5)

Таблица 5 - Результаты описательной статистики показателей удовлетворенности жизнью

	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение	Дисперсия	Асимметрия	Экцесс
Общий показатель удовлетворенностью жизнью	1	7	4,264	1,919	3,752	-0,395	0.8144
1. Жизнь близка к идеалу	1	7	4.08	1.998	3.993	-0,119	-1,149
2. Условия жизни замечательны	1	7	4.96	1.837	3.373	-0,813	-0,073
3. Я доволен своей жизнью	1	7	4.68	1.842	3.393	-0,529	-0,457
4. Я получил от жизни все, чего хочу	1	6	3.08	1.552	2.410	-0,219	-0,853
5. Если бы я мог прожить свою жизнь заново, я бы ничего не изменил в ней	1	7	4.52	2.365	5.593	-0,294	-1,540

Анализ первичных описательных статистик по шкале удовлетворенности жизнью говорит о высокой степени удовлетворенности жизнью подростков из благополучных семей ($\text{mean}=4.264$). Большинство подростков довольны условиями своей жизни, считают ее замечательной, близкой к идеалу. Высокая дисперсия показателя: «Если бы я мог прожить жизнь заново, я бы ничего не изменил в ней» показывает неоднородность в мнениях о высокой степени удовлетворенности своей жизнью. Однако, правосторонняя отрицательная асимметрия по всем показателям свидетельствует о том, что респонденты полностью довольны своей жизнью в меньшей или большей

степени. Также, результаты исследования говорят о том, что подростки не добились максимального комфорта в жизни, однако они целеустремлены и направлены на достижение больших целей, осознают перспективы и свое положение на данный момент ($mean_4=3,08$). У опрошенных преобладает позитивный фон настроения, направленный на стремление к получению удовлетворенности от жизни.

Следующим опросником, позволяющим делать выводы о составляющих субъективного качества жизни будет шкала позитивного и негативного аффекта, оценивающая преобладающую силу определенных эмоций заданного спектра в жизни подростков. Для сравнения средних значений по представленным аффектам использована описательная статистика данных (Таблица 6)

Таблица 6 - Результаты первичной описательной статистики показателей доминирующего аффекта

		Позит.аффект	Негат.аффект
N	Валидные	25	25
	Пропущенные	0	0
Среднее		30,56	24,20
Стандартная ошибка среднего значения		1,062	1,424
Стандартная отклонения		5,308	7,118
Дисперсия		28,173	50,667
Асимметрия		,631	,106
Стандартная Ошибка асимметрии		,464	,464
Минимум		20	14
Максимум		45	37

Анализ полученных данных в результате вычисления первичной описательной статистики показал, что позитивный аффект ($mean=30,56$) существенно превалирует над показателями негативного аффекта ($mean=24,20$) в эмоциональном фоне подростков из благополучных семей.

Полученные данные также проанализированы с помощью критерия Вилкоксона и представлены в таблице (Таблица 7).

Таблица 7 - Результаты сравнительного по показателям доминирующего аффекта с помощью критерия Вилкоксона

		N	Средний ранг	Сумма рангов	Критерий Вилкоксона	Ур. значимости
Негатив.аффект - Позит.аффект	Отрицательные ранги	20 ^a	14,18	283,50	-3,820 ^b	,000
	Положительные ранги	4 ^b	4,13	16,50		
	Совпадающие наблюдения	1 ^c				
	Всего	25				
a. Негатив.аффект < Позит.аффект						
b. Негатив.аффект > Позит.аффект						
c. Негатив.аффект = Позит.аффект						

Полученные аналитические данные указывают на преобладающий позитивный аффект у подростков из благополучных семей. Большинство респондентов испытывают доминирующие положительные эмоции над негативными эмоциями в жизни (80%=20 подростков). Меньшинство опрошиваемых наблюдают за собой преобладание негативных эмоций (16%=4 подростка).

Для следующего этапа исследования и анализа по опроснику счастья были вычислены средние значения по каждой шкале, которые послужили материалом для расчета результатов.

В изучении ценностных аспектов, приносящих счастье подросткам, наблюдаются высокие показатели по большинству шкал, что говорит о высоком субъективном качестве жизни подростков из благополучных семей (Таблица 8).

Таблица 8 - Результаты описательной статистики по шкалам ценностей счастья

	Афф илиа т.мот ивы	Эгоц ентр ичес кие	Само утве ржде ние	Хор.са мочув ствие	Здоро вье	Поло жит.э моции	Нега т.чув ства	Транс цен ден ция
N	Валидн	25	25	25	25	25	25	25

	ые								
	Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0	0
Среднее		,6120	,6520	,5200	,6008	,6328	,6404	,0600	,2260
Среднекв. отклонение		,3410 3	,3206 4	,2700 3	,32840	,36275	,39620	,1307 0	,31512
Дисперсия		,116	,103	,073	,108	,132	,157	,017	,099
Асимметрия		-,514	-,509	,156	-,079	-,718	-,649	2,197	1,373
Стандартная Ошибка асимметрии		,464	,464	,464	,464	,464	,464	,464	,464
Минимум		,00	,00	,10	,15	,00	,00	,00	,00
Максимум		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,50	1,00

Больше всего чувство счастья подросткам приносит любовь к себе, достижение целей в жизни, самореализация, использование собственных внутренних ресурсов для достижения желаемых целей ($mean=0,6520$). В меньшей степени после эгоцентрических мотивов субъективному ощущению счастья подростков свойственно положительные эмоции ($mean=0,6404$), а затем и здоровье ($mean= 0,6328$). Чувство восполненной энергии, хорошее настроение, отсутствие болей и болезней, радости в жизни и другое приносят подросткам эстетическое удовольствие, что преследует счастье. Меньше всего счастье подросткам приносят негативные эмоции, а также мысли о существовании и вмешательстве высших сил/божества в жизнь. Все шкалы находятся на достаточно высоком уровне, что говорит о субъективной удовлетворенности жизнью подростков из благополучных семей.

3.3. Сравнительное изучение субъективного качества жизни у подростков экспериментальной и контрольной групп

Для наиболее точного описания особенностей субъективного качества жизни подростков из неблагополучных семей, проявляющихся в доминировании негативного аффекта, низкой удовлетворенности жизнью и ценностные ориентации, связанные с физическим благополучием себя и

близких сравним данные, полученные в результате исследования подростков из неблагополучных семей и подростков из благополучных семей.

Для начала сравним данные по опроснику «Шкала удовлетворенности жизнью» (Рисунок 1).

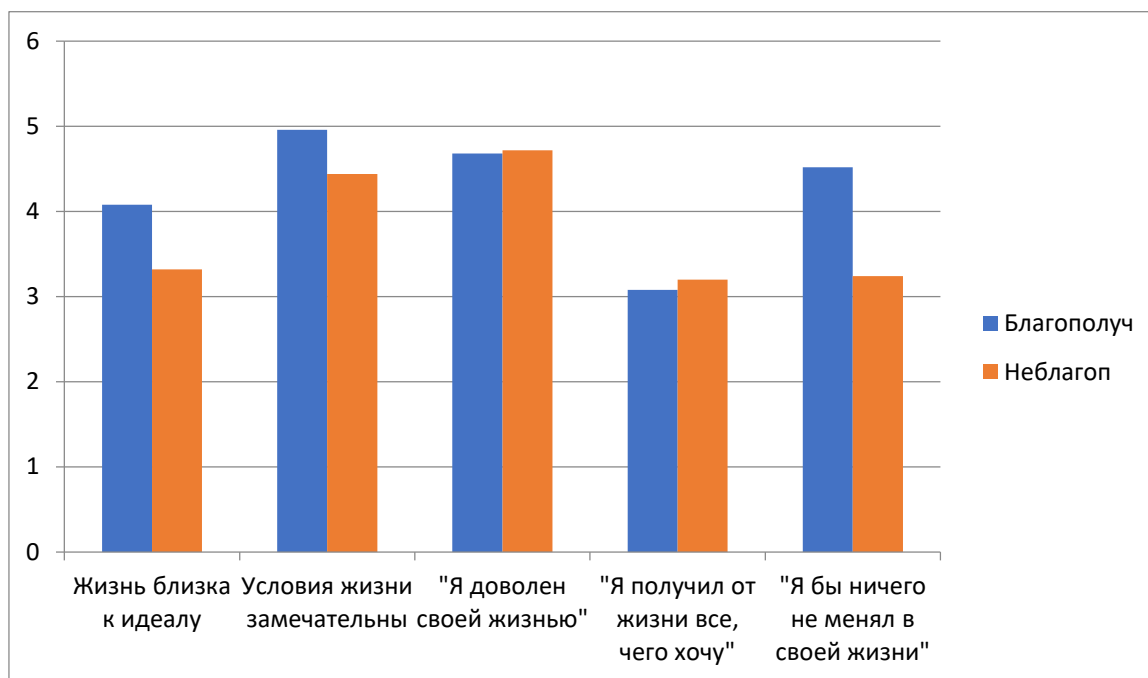


Рисунок 1 - Сравнение средних значений экспериментальной и контрольной групп по шкале удовлетворенности жизнью

Из представленных данных, очевидно, что средние значения субъективной оценки удовлетворенности жизнью у подростков из благополучных семей выше, чем у подростков из неблагополучных семей. Кроме того, видна низкая степень удовлетворенности жизнью у подростков из неблагополучных семей (подростки из экспериментальной группы не считают свою жизнь идеальной). Ярко выражены различия статистических данных по шкале «Я бы ничего не менял в своей жизни» ($M_{\text{благ.}}=4,52$, $M_{\text{неблаг.}}=3,24$). Такое распределение говорит о том, что подростки из неблагополучных семей недовольны своей жизнью и хотели бы поменять в ней что-либо, чего нельзя сказать о подростках из благополучных семей, где данные по рассматриваемой шкале значительно выше. По шкале «Моя жизнь близка к идеалу» процент опрашиваемых подростков из

благополучных семей значительно выше, чем процент опрашиваемых из второй группы (М благ.=4,08, М неблаг.=3,32). По представленным данным делаем вывод о том, что подростки из неблагополучных семей не имеют полной удовлетворенности своей жизнью. В их жизни присутствует то, что им не нравится, что они бы хотели изменить. В представленных статистических данных опроса подростков из благополучных семей распределение проявилось иначе: в основном, подростки довольны своей жизнью и не считают нужным что-либо менять в ней.

Сравним данные полученные по первому опроснику удовлетворенности жизнью с помощью критерия U Манна-Уитни для выявления асимптотической значимости между данными двух групп подростков (Таблица 9).

Таблица 9 – Результаты сравнения средних значений удовлетворенности жизнью в двух группах

	Группы	N	Средний ранг	Сумма рангов
«Жизнь близка к идеалу»	Подростки из благополучных семей	25	29,34	733,50
	Подростки из неблагополучных семей	25	21,66	541,50
	Всего	50		
Условия жизни замечательны	Подростки из благополучных семей	25	25,84	646,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	25,16	629,00
	Всего	50		
«Я доволен своей жизнью»	Подростки из благополучных семей	25	24,24	606,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	26,76	669,00
	Всего	50		

«Я уже получил от жизни все»	Подростки из благополучных семей	25	25,98	649,50
	Подростки из неблагополучных семей	25	25,02	625,50
	Всего	50		
«Ничего бы не менял в жизни»	Подростки из благополучных семей	25	29,46	736,50
	Подростки из неблагополучных семей	25	21,54	538,50
	Всего	50		

Статистические критерии ^а					
	Жиз.близк а.к.идеалу	Условия.ж из.замечат ельны	Я.доволен. своей.жизн ью	Уже.получ ил.от.жизн и.все	Ничего.бы .не.менял. в.жизни
U Манна-Уитни	216,500	304,000	281,000	300,500	213,500
Z	-1,886	-,167	-,623	-,237	-1,968
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,059	,867	,533	,812	,049
а. Группирующая переменная: Группы					

По представленным данным (Таблица 9) видно, что существуют различия между результатами исследования групп подростков из неблагополучных и благополучных семей. Ответы по шкале «Я бы ничего не менял в своей жизни» имеют значимые различия у подростков двух групп ($p=0,049<0,05$). Также, заметные различия имеются и по шкале «Моя жизнь близка к идеалу» ($p=0,059$). Статистические данные, полученные при исследовании, различаются по показателям, что свидетельствует о том, что

подростки из неблагополучных семей и подростки из благополучных семей имеют различное отношение к удовлетворенности своей жизнью. Кроме того, значимые различия, а также низкие значения по шкалам «Я бы ничего не менял в своей жизни» и «Моя жизнь близка к идеалу» у подростков из неблагополучных семей говорят о том, что по сравнению с подростками из благополучных семей они не считают свою жизнь идеальной, а также хотели бы изменить в ней какие-либо аспекты.

Для сравнения доминирующего позитивного или негативного аффекта группы «Подростки из неблагополучных семей» и группы «Подростки из благополучных семей» между собой был использован критерий U- Манна-Уитни (Таблица 10)

Таблица 10 - Результаты сравнения доминирующего аффекта для двух групп

	Группы	N	Средний ранг	Сумма рангов
Позит.аффект	Подростки из благополучных семей	25	25,46	636,50
	Подростки из неблагополучных семей	25	25,54	638,50
	Всего	50		
Негат.аффект	Подростки из благополучных семей	25	21,54	538,50
	Подростки из неблагополучных семей	25	29,46	736,50
	Всего	50		

Продолжение таблицы 10

Статистические критерии ^а		
	Позити.аф фект	Негати.аффе кт
U Манна-Уитни	311,500	213,500
Z	-,019	-1,924
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,984	,054

Уровень асимптотической значимости в показателях негативного аффекта у обеих групп показывает, что данные по заданной шкале групп неидентичны, а имеют разные значения (асимп. знч негативного аффекта=0,054>0,05 - имеется незначительное отклонение). Из представленных данных также можно сделать вывод о том, что у групп подростков имеется тенденция к различию. Если рассматривать средние ранги у обеих групп, то мы заметим, что средний ранг негативного аффекта у группы подростков из неблагополучных семей значительно выше, чем у подростков из благополучных семей (29,46>21,54). Если изучить полученные ранее данные, то в них показано, что у 12 подростков из неблагополучных семей преобладают негативные эмоции, а у 13- позитивные. Сравнивая полученные значения у двух групп, то очевидно, что у подростков из благополучных семей не наблюдается такого доминирования негативного аффекта. Таким образом, по полученным результатам анализа данных на доминирование эмоционального состояния установлено, что у подростков из разных групп отмечается приближенные значения полученных данных по доминированию позитивного аффекта. Однако, показатели негативного аффекта явно превалируют над показателями позитивного у подростков из неблагополучных семей, по сравнению с подростками из другой группы. Это доказывает, что у подростков из неблагополучных семей в эмоциональном состоянии доминирует негативный аффект.

Теперь сравним преобладающие ценности счастья у обеих групп. Аналитическое сравнение было проведено с помощью Т-критерия для независимых выборок. Для сравнения использовались средние значения группы по каждой шкале ценностей счастья (Таблица 11).

Таблица 11 - Результаты сравнительных по показателям ценностей счастья с помощью критерия U Манна-Уитни

	Группы	N	Средний ранг	Сумма рангов
Аффилиат.мотивы	Подростки из благополучных семей	25	25,76	644,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	25,24	631,00
	Всего	50		
Эгоцентр.мотивы	Подростки из благополучных семей	25	27,52	688,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	23,48	587,00
	Всего	50		
Самоутверждение	Подростки из благополучных семей	25	28,52	713,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	22,48	562,00
	Всего	50		
Хор.самочувствие	Подростки из благополучных семей	25	25,98	649,50
	Подростки из неблагополучных семей	25	25,02	625,50
	Всего	50		
Здоровье	Подростки из благополучных семей	25	24,72	618,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	26,28	657,00
	Всего	50		
Полож.эмоции	Подростки из благополучных семей	25	25,88	647,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	25,12	628,00
	Всего	50		
Негат.чувства	Подростки из благополучных семей	25	20,00	500,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	31,00	775,00
	Всего	50		
Трансценденция	Подростки из благополучных семей	25	25,04	626,00
	Подростки из неблагополучных семей	25	25,96	649,00
	Всего	50		

Статистические критерии ^а								
	Аффилиативные	Эгоцентричные	Самоутверждение	Хорошее самочувствие	Здоровье	Положительные эмоции	Негативные чувства	Трансценденция
U Манна-Уитни	306,000	262,000	237,000	300,500	293,000	303,000	175,000	301,000
Z	-,126	-,981	-1,469	-,234	-,386	-,194	-3,041	-,251
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,899	,326	,142	,815	,699	,846	,002	,802
а. Группирующая переменная: Группы								

Из полученных аналитических данных видно, что подростки из благополучных семей имеют высокие показатели по каждой шкале ценностей счастья, в сравнении с показателями другой группы. Однако, по некоторым шкалам подростки из неблагополучных семей имеют показатели выше, то есть данные, отмеченные ими указывают на преобладание некоторых шкал, чего нельзя сказать о результатах исследования подростков из благополучных семей. У подростков из неблагополучных семей преобладают такие ценности счастья, как: «Здоровье», «Негативные чувства», «Трансценденция» ($3-0.6868 > 0,6328$; $НЧ-0,27 > 0,06$; $Т-0,3064 > 0,2260$). Это говорит о том, что в отличие от подростков из благополучных семей, подростки из неблагополучных преобладающе ценят в жизни здоровье себя и близких- данный факт говорит о том, что именно отличное физическое и моральное здоровье приносит им счастье. Этот вывод подтверждает изначально выдвинутую гипотезу о том, что у подростков из неблагополучных семей преобладают ценностные ориентации в жизни, связанные с физическим благополучием себя и своих близких. Соотнося данные с теорией Бобкова В.Н. [5] можно говорить о том, что подростки из благополучных семей обладают высоким качеством жизни, выдвигая в основные ценностные компоненты счастья эгоцентрические мотивы, саморазвитие и т.п. Подростки из неблагополучных семей показывают низкий уровень качества жизни, говоря о том, что для полноценного

ощущения счастья им необходимо чувствовать полное физическое благополучие себя, а также знать о том, что их близкие здоровы. Проводя аналогию с теоретическими основаниями подхода Бобкова, подростки из неблагополучных семей показывают чувство выживания на фоне ухудшающейся ситуации в окружающей обстановке, семье.

Рассмотрим зависимость показателей двух групп подростков по результатам исследования на определение ценностей счастья. Для этого данные статистически обработаны с помощью критерия U-Манна-Уитни и представлены в Таблице 11

Асимптотическая значимость по шкале «Негативные чувства» показывает значимое различие в результатах исследования подростков из двух групп ($p=0,002<0,05$), а данные по показателям среднего ранга той же шкалы ($31>20$) говорят о преобладании у подростков из неблагополучных семей негативных чувств в показателях ценностей счастья. Данные по шкале «Здоровье», «Самоутверждение» и «Эгоцентрические мотивы» говорят о различии в результатах сбора эмпирических данных по шкалам ценностей счастья. Данные среднего ранга по представленным шкалам показывают, что у подростков из благополучных семей преобладают такие ценности счастья, как самореализация, самоутверждение, саморазвитие, собственный успех. Данные подростков из неблагополучных семей по тому же вопросу говорят об обратном: подростки ставят в приоритет здоровье себя и своих близких. Из этого следует, что по данным двух групп имеются заметные различия по результатам опросника «Ценности счастья».

3.4. Практические рекомендации по повышению субъективного уровня качества жизни подростков из неблагополучных семей

Рассмотрев и проанализировав результаты исследования и аналитических данных сравнения результатов исследования у двух групп подростков были сформулированы следующие выводы:

- 1) Теоретическое исследование данного вопроса показало, что субъективное качество жизни зависит от ценностных ориентаций подростка, а также от его внутреннего ощущения собственного благополучия и удовлетворенности жизнью. Эмпирическое исследование подтвердило это. Ранее доказано, что у людей, в том числе подростков, уровень жизни тем выше, чем выше представления о себе, духовное и нравственное саморазвитие.
- 2) У подростков из неблагополучных семей, в отличие от подростков из благополучных семей имеется заметная выраженность негативных чувств в контексте оценки уровня своего счастья, а также ценностей, присущих уровню желаемого чувства счастья. В первом опроснике на определение уровня удовлетворенности жизнью подростками из неблагополучных семей также были продемонстрированы низкие показатели уровня удовлетворенности своей жизнью.

В связи с представленными выводами мною был разработан комплекс практических рекомендаций по повышению субъективного уровня качества жизни подростков из неблагополучных семей.

Исследование проводилось по критериям внутреннего эмоционального состояния подростка, степени удовлетворенности его жизнью и уровню счастья. Это и станет ориентацией на разработку практических рекомендаций.

Цель: Повышение субъективного уровня счастья у подростков

Целевая аудитория: Трудные подростки 13-16 лет.

Этапы:

1. Входная диагностика уровня счастья и удовлетворенности жизнью у детей подросткового возраста
2. Проведение ознакомительных занятий.
3. Комплекс упражнений, направленных на изучение причин субъективного ощущения счастья подростками
4. Комплекс упражнений на повышение уровня счастья
5. Выходная диагностика субъективного ощущения уровня счастья и удовлетворенности жизнью

Для входной диагностики на определение уровня субъективного счастья можно использовать опросник «Шкала субъективного счастья» (С. Любомирски в интерпретации на русский язык Д.А. Леонтьевым) (Приложение Г).

Субъективное качество жизни это прежде всего ощущение удовлетворенности о жизни, а также правильное понимание подростков о том, что же такое счастье. Для определения составляющих собственного счастья может быть использовано следующее упражнение: «Мое счастье».

Для того, чтобы лучше понимать те аспекты, которые приносят счастье, нужно взять листочек, нарисовать в центре круг и подписать в серединке «Мое счастье». Затем от него рисовать лучики, которые соответствуют тому, что доставляет счастье (хобби, учеба, общение с друзьями, музыка и т.д.). Нужно помнить, что счастье – это цель. Чтобы достичь эту цель, нужно исполнить все, что написано на лучиках. После упражнения проводится рефлексия на трудности в выполняемых упражнениях.

Упражнение «Великий мастер». Участник по упражнения хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом окружающих «зрителей». Если удастся убедить окружающих в том, что у участника получается лучше всего, то ему присуждается звание «великий мастер».

Следующее упражнение «Что хорошего произошло сегодня». Перед сном мы обычно вспоминаем прошедший день, оцениваем, что успели сделать, а что нет, находим повод для грусти и радости. Вместо того, чтобы вспоминать и углубляться в то, что принесло разочарование можно задать себе следующие вопросы:

-Что заставило вас сегодня улыбнуться?

-За что вы можете себя сегодня похвалить?

-Что хорошего сегодня произошло?

Если делать данное упражнение регулярно, появится больше поводов для радости и хвальбы себя.

Выходная диагностика также проводится с помощью шкалы субъективного счастья С. Любомирски. Далее сравниваются результаты и оценивается Эффективность проведенных упражнений.

Итак, проводимые исследования субъективного качества жизни у подростков показали следующие результаты:

1. Статистическое измерение уровня удовлетворенности жизнью подростков из неблагополучных семей показало, что данная характеристика находится на среднем уровне, по сравнению с удовлетворенностью жизнью подростков из благополучных семей, где данные распределены на повышенном уровне. Подростки из первой группы в сравнении с группой 2, не считают свою жизнь близкой к идеалу. По их мнению, существуют жизненные аспекты, необходимые к изменению. Представленные результаты подтверждены статистически.
2. В исследовании и интерпретации результатов по опроснику на определение доминирующего эмоционального аффекта подростки из неблагополучных семей показали результаты сравнительно равные по двум шкалам: позитивного и негативного аффекта. У 12 из 25

опрошенных отмечено преобладание эмоциональных состояний, соответствующих негативному аффекту, у 13 опрошенных отмечено преобладание позитивного аффекта. В то время, как в полученных статистических данных у подростков из благополучных семей позитивный аффект явно превалирует над негативным аффектом (20 из 25 опрошенных отмечают преобладание позитивных эмоций). Итак, можно сказать о том, что у половины респондентов из неблагополучных семей имеется доминирующее негативное эмоциональное состояние. Если сравнить результаты полученных данных двух групп подростков, то мы видим, что у подростков из неблагополучных семей негативное эмоциональное состояние более ярко выражено в проявлении, чего нельзя сказать о подростках из благополучных семей. Данные асимптотической значимости показали, что существуют различия между результатами статистического исследования двух групп подростков

3. Третья часть исследования была направлена на выявление ценностных ориентаций счастья. В результате исследования и статистической обработки эмпирических данных выявились преобладающие ценности для достижения счастья у подростков двух групп. Подростки из неблагополучных семей характеризуют свое счастье через достижение физического благополучия, а также хорошего самочувствия себя и близких. У подростков из благополучных семей наблюдаются иные результаты. Респонденты данной группы указали ценности счастья, направленные на самореализацию, самопознание, саморазвитие. Для подростков двух групп по данным шкалам был проведен статистический анализ зависимости результатов, который показал, что существуют различия в представленных результатах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе совокупности полученных данных в теоретических исследованиях и построенных на их основе эмпирических исследованиях делаем вывод о том, что выдвинутая гипотеза «Подростки из неблагополучных семей имеют особенности субъективного качества жизни, проявляющиеся в доминировании негативного аффекта, низкой удовлетворенности жизнью и ценностные ориентации, связанные с физическим благополучием себя и близких» подтверждена по каждому пункту. Подростки из неблагополучных семей демонстрируют низкую удовлетворенность своей жизнью, ценностные ориентации, направленные в основном на ощущение физического благополучия, а также в эмоциональной составляющей основной группы подростков преобладают негативные эмоции. После проведения аналитической работы видно, что подростки из второй группы имеют более высокие показатели удовлетворенности жизнью. Полученные данные в ходе исследования позволяют выявить дефициты в понимании, а также развитии субъективного качества жизни подростков. В связи с этими были выявлены пути повышения субъективного качества жизни подростков из неблагополучных семей. Удовлетворенность своей жизнью включает в себя в этом возрасте сопоставление личности и окружающего мира: подросток сравнивает себя с идеалами окружающего мира, пытаясь найти черты схожие с собой, своим поведением, внешностью, удовлетворенностью своих потребностей. Направляя потребности подростка на саморазвитие, начинает повышаться уровень его комфортности в жизни, повышается при этом и уровень удовлетворенности своей жизнью.

В процессе исследования поставленные задачи выполнены. Анализ теоретических данных позволил сделать выводы о том, что такое субъективное благополучие подростка, указал на структуру и существующие подходы к изучению феномена «субъективное качество жизни». Это

позволило структурировать полученные знания и разработать на их основе модель эмпирического исследования.

Выводы:

1. Проанализированы теоретические аспекты изучения субъективного качества жизни у подростков. Субъективное качество жизни – это совокупность жизненных ценностей, целей отражающая удовлетворенность человеком своей жизнью с помощью эмоционально-чувственной сферы. Субъективное качество жизни отождествляется с такими понятиями, как: «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье». Субъективное качество жизни состоит из эмоциональной и когнитивной составляющей, где эмоциональная отражает эмоции и чувства, испытываемые субъектом, а когнитивная- цели, устремления и жизненные ценности, приносящие человеку счастье.
2. Определена выраженность структурных компонентов субъективного качества жизни у подростков из неблагополучных и благополучных семей. Субъективное качество жизни подростков из благополучных семей характеризуется доминированием позитивного аффекта, высокой степенью удовлетворенности жизнью, а также преобладающими аффилиативными мотивами, мотивами самоутверждения, хорошего самочувствия в содержании индивидуальных ценностей счастья. Подростки из неблагополучных семей обладают не ярко выраженным доминированием позитивного эмоционального фона, пониженной степенью удовлетворенности жизнью, а также следующими ценностями счастья: благополучие себя и близких, положительные эмоции.
3. Выявлены различия субъективного качества жизни у подростков из двух групп. Исследование уровня удовлетворенности жизнью показали, что подростки из неблагополучных семей имеют низкую

степень удовлетворенности жизнью, по сравнению с результатами того же исследования подростков из благополучных семей, которые имеют повышенную степень удовлетворенности жизнью. Сравнение результатов по определению доминирующего аффекта показали, что ярче выражен негативный эмоциональный аффект у подростков из неблагополучных семей, в то время как у подростков из благополучных семей большинство отмечают преобладание позитивного эмоционального аффекта. Анализ сравнения доминирующих ценностей счастья позволяет сделать вывод о том, что в ценностях счастья подростков из неблагополучных преобладают здоровье и негативные чувства по сравнению с подростками из благополучных семей, где главными ценностями счастья респондентами определены самоутверждение, эгоцентрические мотивы, аффилиативные мотивы, направленные на развитие своего «Я» внутреннего и внешнего. Различия по представленным шкалам ярко выражены в относительном сравнении подростков двух групп, что доказано статистически.

4. Разработаны практические рекомендации для подростков по повышению субъективного качества жизни. Они включают в себя диагностику входного и выходного контроля для определения эффективности проводимых мероприятий, а также упражнения на понимание понятия «счастья», которое и выражает степень субъективной удовлетворенности жизнью; упражнения на повышение субъективного уровня счастья. Данные упражнения помогут подросткам из неблагополучных семей лучше понимать критерии его индивидуального счастья, а также повышать уровень счастья, развивая те ценности, которые доставляют субъективное удовлетворение подростку.

В следствие низкой удовлетворенности своей жизнью подростки, особенно из неблагополучных семей начинают искать новые источники самореализации. Следуя примеру своей семьи, ведущей чаще аморальный образ жизни, дети приобретают склонности к девиантному поведению. Как показывает статистика, практически все трудные подростки характеризуются происхождением из неблагополучной семьи. Решая проблему повышения субъективного качества жизни и нахождение источников ценностей, счастья, решается и проблема трудных подростков, а значит и подростковой преступности, и девиации. Находя пути получения субъективного благополучия через реализацию своих способностей и потенциалов, не только подросток получает удовлетворение от своей жизни, но и окружающие его люди могут поменять свое мировоззрение в лучшую сторону.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алмакаева, А. М. Субъективное качество жизни: основные проблемы исследования / А. М. Алмакаева // Вестник Самарского государственного университета. Естественная серия. – 2006. – № 5-1(45). – С. 41-47.
 2. Андрюхин Н. Г. Ранняя криминализация несовершеннолетних: состояние и проблемы предупреждения. / Н.Г. Андрюхин., В.А. Мишота., Е.А. Новосельцева // М. : ВНИИ МВД России, 2005.
 3. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. / М. Аргайл // СПб.: Питер, 2003. 271 с.
 4. Бестужев-Лада, И. В. Будущее не предсказуемо, но предвидимо / И. В. Бестужев-Лада // Экономические стратегии. – 2002. – Т. 4. – № 2(16). – С. 90-95.
 5. Бобков, В. Н. Каким быть региональному неравенству качества и уровня жизни? / В. Н. Бобков // Мир России. Социология. Этнология. – 2009. – Т. 18. – № 3. – С. 61-84.
- Воронеж: Воронежский государственный технический университет, 2017. – С. 90-95.
6. Головина Г. М. Удовлетворенность жизнью и стили поведения // Материалы Всероссийского съезда Российского психологического общества : в 2 т. / Г.М. Головина // СПб. : Российское психологическое общество, 2003. Т. 2. С. 364–367.
 7. Динер Э. Субъективное благополучие: общий обзор // Южноафриканский психологический журнал. / Э. Динер, К. Райан - 2009. - Т. 39, вып. 4. - С. 391–406.
 8. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. / Г.М. Зараковский // М: Смысл, 2009.
 9. Зараковский Г.М. Качество жизни населения современной России: Психологические составляющие. / Г.М. Зараковский // М.: Смысл, 2009.
 10. Зараковский Г.М., Пенова И.В. Система компьютерной поддержки принятия решений по критериям качества жизни // Стандарты и качество. / Г.М. Зараковский, И.В. Пенова // - 2005. - № 3. – с. 60-62

11. Кан, Ж. И. Влияние уровня адаптации инвалидов на субъективное восприятие качества жизни / Ж. И. Кан, А. А. Бойко // Вестник КГПИ. – 2014. – № 2. – С. 45-54.
12. Коваль, Л. В. Субъективное качество жизни: к вопросу о теоретической разработанности проблемы / Л. В. Коваль, И. В. Пасынкова, О. И. Марар // Актуальные вопросы повышения качества жизни населения России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Воронеж, 15 июня 2017 года. –
13. Кэмфилд Л. Устойчивость и благополучие в развивающихся странах. М. Унгар (ред.). Пособие по работе с детьми и молодежью: пути к устойчивости в разных культурах и контекстах. / Л. Кэмфилд, А. МакГрегор // 2004. С. 189–209.
14. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд. / Д.А. Леонтьев // М.: Смысл, 2007. 511 с.
15. Любомирский С., Шелдон К.М., Шкаде Д. В поисках счастья: архитектура устойчивых изменений. Обзор. Общая психология. / С. Любомирский, К.М. Шелдон, Д. Шкаде // 2005. Т. 9. С. 111–131.
16. Молчанов С. В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование. / С.В. Молчанов // 2005. № 3. С. 16–25.
17. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 91-110.
18. Папура А. А. Категория «качество жизни» в психологических исследованиях // Прикладная психология и психоанализ. / А.А. Папура // 2014. № 3.
19. Папура А.А. Категория «качество жизни» в психологических исследованиях // Прикладная психология и психоанализ. / А.А. Папура // 2014. № 3
20. Петрова, Л.Е. Социальное самочувствие молодежи / Л.Е. Петрова // Социологическое исследование. – 2000. - № 6. – С. 50-55.
21. Подузов А.А. О теории и измерении качества человеческой жизни / А.А. Подузов, В.С. Языкова // Проблемы прогнозирования. 2014. № 4. С. 84-98

22. Подузов, А. А. Понятия субъективного качества жизни и психологического благополучия человека: очерк современных представлений / А. А. Подузов, В. С. Языкова // Проблемы прогнозирования. – 2017. – № 3(162). – С. 90-105.
23. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. / Ф. Райс, К. Долджин // СПб.: Питер, 2012. 816 с.
24. Резеймера, Я.В. Качество жизни и общественное благо / Я.В. Рейзема // Образ жизни в условиях перестройки: (Динамика, тенденция, противоречия) / отв.ред. А.А. Возмитель.- М.: ИС РАН, 1992. – С.75-101.
25. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 512 с.
26. Рябов, В. Б. Структура нормативной модели субъективного качества жизни / В. Б. Рябов // Наука. Культура. Общество. – 2015. – № 2. – С. 38-49.
27. Рябова, М. Г. Смыслжизненные ориентации как основной психологический критерий качества жизни субъекта (субъективного качества жизни) / М. Г. Рябова, Е. А. Уваров // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. – 2009. – Т. 3. – № 2. – С. 97-106.
28. Савченко Т. Н. Динамика взаимодействия психических систем / Т.Н. Савченко // Психологический журнал. 2007. Т. 28, № 3. С. 45–55.
29. Савченко Т.Н. Динамика взаимодействия психических систем / Т.Н. Савченко // Психологический журнал. 2007. Т.28, № 3. С. 45-55
30. Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы, оценки, прикладные исследования. / Т.Н. Савченко, Г.М. Головина // М.: Институт психологии РАН, 2006. 170 с.
31. Савченко, Т. Н. Исследование субъективного качества жизни и удовлетворенности жизнью подростков и родителей / Т. Н. Савченко, Г. М. Головина. - Прикладная юридическая психология. – 2018. – № 4(45). – С. 88-101.
32. Савченко, Т. Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования : Монография / Т. Н. Савченко, Г. М. Головина. - Москва : Институт психологии Р, 2006. – 169 с. – ISBN 5-9270-0097-5.

33. Связь субъективного качества жизни с представлениями о счастье (ценностной обусловленностью счастья, интенсивностью мотивации счастья и ответственностью за собственное счастье) у студенческой молодежи / Э. В. Галажинский, Т. Г. Бохан, А. Л. Ульянич [и др.] // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9. – № 6. – С. 19-38. – DOI 10.15293/2658-6762.1906.02.
34. Сирджи М. Дж. Психология качества жизни. / М.Дж. Сирджи //Дордрехт; Бостон; Лондон: Kluwer Academic Publishers, 2010. 296 стр.
35. Соколова, Н. В. Комплексный подход к оценке качества жизни учащейся молодежи_ / Н. В. Соколова, И. К. Рапопорт // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2(275). – С. 6-10.
36. Сочивко Д. В. Сравнительные исследования качества жизни / Д.В. Сочивко, Т.Н. Савченко, Г.М. Головина. - Прикладная юридическая психология. 2010. № 4. С. 8–22.
37. Статистика неблагополучных семей в России 2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (Дата обращения 28.11.2021)
38. Утяшова, О. В. Джон Кеннет Гэлбрейт и его экономические воззрения / О. В. Утяшова // Наука как призвание: теория и практика: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции с международным участием, Москва, 25–26 февраля 2020 года. – С. 92-97.
39. Ушаков И.Б. Качество жизни и здоровье человека/ И.Б. Ушаков. – М.; Воронеж: Истоки, 2005. – 130 с.
40. Феоктистов, Д.В. Методология оценки уровня и качества жизни населения / Д.В. Феоктистов. - 2002.- № 3-4
41. Фесеенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. Дис. Канд. психол. наук / П.П. Фесеенко. – М., 2005. -16с.
42. Культура определяет, предсказывает ли погоня за счастьем более высокое или низкое благополучие / Форд Б. К., Дмитриева Дж. О., Хеллер Д. [и др.]. - Журнал: Экспериментальная психология. Общая. - 2015. - Т. 144, вып. 6. - С. 1053–1062.
43. Фромм Э. Иметь и быть / Э.Фромм. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2007. – 140 с.

44. Хащенко В.А. Типология субъективного экономического благополучия / В.А. Хащенко. - Психологический журнал. 2007. № 1. С. 58—69.
45. Чомпи Л. Чувства, аффекты, аффектология. Их место в нашем понимании мира и человека / Л. Чомпи. - Экзистенциальный анализ. Бюлл. 2013. № 4. с. 217-238
46. Шаминов, Р.М. Психология субъективного благополучия / Р.М. Шаминов. - Вопросы социальной психологии личности. 2003. - №4. - С. 27-41.
47. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. - СПб: Питер, 2015.
48. Экзакусто Т.В. Конструирование и апробация методики «субъективное качество жизни» / Т.В. Экзакусто, А.А. Заиченко // Вестник Санкт-петербургского ун-та. Сер 12. 2012. Вып. 4. С. 64—75
49. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. Р. Эммонс. - М.: Смысл, 2004. С. 89-133
50. Юревич А.В. Счастье как научная категория / А.В. Юрьевич, А.Л. Журавлев // Вестник Российской академии наук. 2014. Т. 84. №8. С. 715.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Шкала удовлетворенности жизнью

(Satisfaction With Life Scale - SWLS)

(E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin, 1985)

(адаптация и валидизация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, 2003)

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).

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Шкала позитивного и негативного аффекта (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS)

(Watson D., Clark, L.A., Tellegen A.)

(адаптация Е.Н. Осина)

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

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник 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.
- _____ 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

«Шкала субъективного счастья»

Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

1. В целом, я считаю себя человеком счастливым

Совершенно не согласен
Не согласен
Немного не согласен
Неопределенно (и согласен, и не согласен)
Немного согласен
Согласен
Совершенно согласен

2. По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым

Совершенно не согласен
Не согласен
Немного не согласен
Неопределенно (и согласен, и не согласен)
Немного согласен
Согласен
Совершенно согласен

3. Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно

Совершенно не согласен
Не согласен
Немного не согласен
Неопределенно (и согласен, и не согласен)
Немного согласен
Согласен
Совершенно согласен

4. Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно

Совершенно не согласен
Не согласен
Немного не согласен
Неопределенно (и согласен, и не согласен)
Немного согласен
Согласен
Совершенно согласен

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Азулина Наташа

Проверяющий: Азулина Наташа (azulinanatala@gmail.com / ID: 9567324)

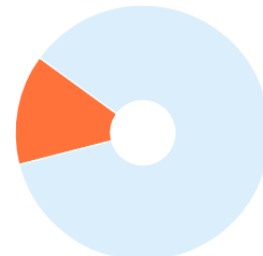
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 6
Начало загрузки: 16.01.2022 16:35:49
Длительность загрузки: 00:00:02
Имя исходного файла: ВКР. Субъективное качество жизни.Азулина Н.С. (3).pdf
Название документа: ВКР. Субъективное качество жизни.Азулина Н.С. (3)
Размер текста: 98 кБ
Символов в тексте: 100466
Слов в тексте: 11775
Число предложений: 1169

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 16.01.2022 16:35:52
Длительность проверки: 00:00:07
Комментарии: не указано
Модули поиска: Интернет Free



ЗАИМСТВОВАНИЯ

13,98%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

86,02%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, 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, самоцитирования, 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	Актуален на	Модуль поиска
[01]	5,94%	http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vital:9197/SOURCE01 http://vital.lib.tsu.ru	27 Янв 2020	Интернет Free
[02]	5,2%	ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ https://cyberleninka.ru	03 Мая 2020	Интернет Free
[03]	1,23%	http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vital:11130/SOURCE01 http://vital.lib.tsu.ru	24 Янв 2020	Интернет Free

Еще источников: 7
Еще заимствований: 1,61%