

Секция «Мотивационные и эмоциональные составляющие человеческого капитала»

**Соотношение житейских и научных представлений о счастье и возможностях его повышения на выборке студентов**

**Научный руководитель – Взорин Глеб Дмитриевич**

**Захарова Анна Юрьевна**

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра общей психологии, Москва, Россия

*E-mail: zakh.annay@gmail.com*

Настоящее исследование посвящено изучению социальных представлений студентов о субъективном благополучии и соотносению их с существующими в научной психологии моделями [1] на примере модели М. Селигмана [2].

Респондентами выступили 284 студента факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова в возрастном диапазоне от 19 до 24 лет. Респондентам предъявлялся вопрос, на который их просили дать развернутый ответ: «Как бы вы определили счастье? Какого человека можно назвать счастливым? Какими методами возможно повысить психологическое благополучие людей?». Данный пункт включает три вопроса, первые два направлены на прояснение социальных представлений о понятии счастья (один прямой вопрос и второй уточняющий, направленный на выявление характеристик счастливого человека). Третий вопрос предназначен для выявления представлений респондентов о возможностях повышения психологического благополучия людей.

Полученные ответы были проанализированы при помощи процедуры контент-анализа. Ответы каждого испытуемого на разные вопросы пункта анкеты анализировались совместно, поскольку ответы на вопрос о возможностях увеличения благополучия могли содержать важную информацию для уточнения понятия счастья, и наоборот.

Категориями анализа ответов на первые два вопроса, выражавших понятие счастья, послужили выделенные априорно 5 категорий из модели субъективного благополучия М. Селигмана, отдельно оценивалось упоминание еще 2 категорий: гедонистических и эвдемонических аспектов в определении. Наряду с этими категориями, нами были выделены еще 9 дополнительных: Материальное благополучие, Душевный мир, Близкие отношения, Отношения с друзьями и коллегами, Здоровье, Саморазвитие, Безопасность будущего, Взаимопонимание, Чувство авторства своей жизни.

При анализе ответов на третий вопрос (о возможностях повышения благополучия) маркировалась принципиальная Возможность или невозможность повышения благополучия, возможность или невозможность универсального технологизируемого пути к повышению счастья, причины и условия для отрицательных ответов и невозможности.

Были получены следующие результаты: больше половины предоставленных респондентами определений понятия счастья (53%) включали в себя как собственно гедонистические, так и эвдемонические (в широком смысле) компоненты, есть и существенная доля определений (33%), опирающихся на эвдемонические аспекты и не упоминающих при этом эмоциональной сферы, меньшая часть определений (13%) включает сугубо гедонистические аспекты. Вторую группу категорий анализа образуют 5 компонентов модели субъективного благополучия М. Селигмана. Предсказуемо самым часто упоминаемым компонентом являются положительные эмоции (59%), на втором месте - взаимоотношения (42%), затем - вовлеченность в различные виды деятельности (29%), наличие достижений (22%) и смыслов (15%).

Среди 9 выделенных нами дополнительных категорий наиболее распространенными оказались «Душевный мир» (92%), «Саморазвитие» (44%) и «Близкие отношения» (38%). Для изучения семантической близости выделенных нами категорий был проведен эксплораторный факторный анализ с варимакс вращением и нормализацией Кайзера. Выделенные методом главных компонент факторы с собственным значением больше 1 и поддающиеся интерпретации позволили выделить 3 фактора, объясняющих совокупно 50% дисперсии.

Первый униполярный фактор, объясняющий 22% дисперсии и включающий с высокими факторными нагрузками «Близкие отношения», «Отношения с друзьями и коллегами», может быть нами обозначен как «Взаимоотношения». Второй фактор объясняет 14% дисперсии и включает «Безопасность будущего», «Саморазвитие» и «Материальное благополучие». Противоположный полюс фактора образуют «Взаимопонимание» и «Душевный мир». Третий униполярный фактор объясняет 12% дисперсии, объединяя «Душевный мир» и «Здоровье» - характеристики, обозначающие общее ментальное и физическое состояние субъекта.

Проведенное нами контент-аналитическое исследование социальных представлений студентов о счастье и о возможностях повышения субъективного благополучия позволило выявить наиболее распространённые категории-дескрипторы, применяемые респондентами, а также изучить их соответствие категориям, применяемым в позитивной психологии. При факторизации было выделено 3 фактора, 2 из которых в целом были отражены в модели PERMA, а третий, описывающий физическое и психологическое состояние человека, оказался относительно независимым фактором, требующим, по-видимому, дальнейшего изучения. Таким образом, представления респондентов в целом соответствовали одной из распространённых в позитивной психологии моделей, но включали также и несводимые к ней аспекты.

### Источники и литература

- 1) Martela F., Sheldon K. M. Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being // Review of General Psychology. – 2019. – Vol. 23. – N. 4. – pp. 458-474.
- 2) Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being // The Journal of Positive Psychology. – 2018. – Vol. 13. – N. 4. – pp. 333-335.