



Научная статья

Особенности переживания счастья у студентов с различными смысложизненными ориентациями

Ж. Г. Гаранина*, Н. В. Андропова
МГУ им. Н. П. Огарёва, г. Саранск, Российская Федерация,
*garanina23@mail.ru

Аннотация

Введение. Интегральная концепция счастья исходит из понимания влияния на специфику его переживания наряду с внешними условиями жизнедеятельности индивидуально-психологических свойств и состояний личности, ее смысловых и ценностных ориентаций. Несмотря на множество работ, посвященных этому феномену, в научной литературе практически отсутствуют публикации о соотношении степени переживания счастья студентами и их смысложизненными ориентациями, что определило цель нашего исследования – изучить особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций с уровнем счастья студентов.

Материалы и методы. Для изучения проблемы было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие студенты Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева различных направлений подготовки (110 чел.). Исследование проводилось с помощью следующих тестовых методик: «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла, «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер (перевод С. В. Кривцовой), «Смысложизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л. Махолика (в адаптации Д. А. Леонтьева). Для математической обработки применялись критерий ранговой корреляции r_s Спирмена, факторный и кластерный анализ, U-критерий Манна – Уитни.

Результаты исследования. Уровень счастья, осмысленности и исполненности жизни у студентов не зависит от профиля их обучения (естественно-научного или гуманитарного). Выявлены статистически значимые корреляционные связи между уровнем счастья и степенью исполненности жизни, самотрансценденции, свободы, персональности, экзистенциальности, самодистанцирования, а также осмысленности жизни обучающихся. В результате факторного анализа определены три группы факторов, связывающих показатели осмысленности, экзистенциальности и исполненности жизни с уровнем счастья испытуемых: «Осмысленность жизни», «Результативность жизни» и «Уровень счастья». Переживание счастья у студентов тесно связано с осознанием ценностей, смысла, целей жизни, получением удовлетворения от возможности сделать ее лучше, осуществив задуманное. Осмысленность жизни выступает одним из главных факторов, позволяющих им ощущать счастье, свободу, решимость и ответственность, чувствовать ценности, проявлять эмпатию, испытывать экзистенциальную исполненность.

Обсуждение и заключение. Сделанные авторами выводы вносят вклад в развитие представлений о доминирующих смысложизненных ориентациях студентов и их влиянии на переживание счастья. Материалы статьи можно использовать при обучении и психологическом консультировании обучающихся для повышения степени осознания смыслов, целей и процесса жизни, что может способствовать росту уровня счастья.

Ключевые слова: счастье, смысложизненные ориентации, экзистенциальность, осмысленность жизни, студент

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Гаранина Ж. Г., Андропова Н. В. Особенности переживания счастья у студентов с различными смысложизненными ориентациями // Интеграция образования. 2022. Т. 26, № 1. С. 146–162. doi: <https://doi.org/10.15507/1991-9468.106.026.202201.146-162>

© Гаранина Ж. Г., Андропова Н. В., 2022



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

Specifics of Happiness Felt Over by Students with Different Life-Purpose Orientations

Zh. G. Garanina*, N. V. Andronova
National Research Mordovia State University,
Saransk, Russian Federation,
*garanina23@mail.ru

Abstract

Introduction. The integral concept of happiness relies on understanding the influence on its feeling specifics, the external conditions of life. Moreover, it depends on the individual psychological properties and states of the personality and its semantic and value orientations. Despite a great deal of works devoted to this phenomenon, there are practically no publications in the scientific literature on the relationship between the degree of happiness experienced by students and their meaning-of-life orientations, which determined the purpose of our study – to study the features of the relationship between meaning-of-life orientations and the level of happiness of students.

Materials and Methods. The results of an empirical study among students of the Mordovia State University in various fields of training are presented. The sample size is 110 people. The study was conducted using several test methods: “Oxford Happiness Questionnaire” by M. Argyll, “Existence Scale” by A. Langle and K. Orgler (translated by S. V. Krivtsova), “Life-Sense Orientations (LSS)” by J. Crumbaugh and L. Makholik (adapted by D. A. Leontiev). Spearman’s r_s rank correlation test, factor, cluster analysis and Mann-Whitney U test were used for mathematical processing.

Results. In the course of the study, the features of life orientations, existential values of students and their level of happiness were studied. The results show that the level of happiness, meaningfulness and fulfillment of life among students does not depend on the profile of their education (natural science or humanities). Statistically significant correlations between the level of happiness and the degree of fulfillment of life, self-transcendence, freedom, personality, existentialism, self-distancing, as well as the meaningfulness of students' life, were revealed. As a result of factor analysis, three groups of factors were identified that link the indicators of meaningfulness, existentialism and fulfillment of life with the level of happiness of the subjects: “Meaningfulness of Life”, “Productivity of Life” and “Level of Happiness”.

Discussion and Conclusion. The conclusions made by the authors contribute to the development of ideas about the dominant life orientations of students and their influence on the experience of happiness. The materials of the article can be used in teaching and psychological counseling of students to increase the degree of awareness of the meanings, goals and process of life, which can contribute to an increase in their level of happiness.

Keywords: happiness, life-purpose orientations, existentiality, meaningfulness of life, student

The authors declare no conflict of interest.

For citation: Garanina Zh.G., Andronova N.V. Specifics of Happiness Felt Over by Students with Different Life-Purpose Orientations. *Integratsiya obrazovaniya = Integration of Education*. 2022; 26(1):146-162. doi: <https://doi.org/10.15507/1991-9468.106.026.202201.146-162>

Введение

Для науки в целом и психологии в частности исследование проблемы счастья представляет большой интерес как с теоретической, так и с практической точки зрения. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что особенности указанного состояния, а также факторы, влияющие на его возникновение и протекание, связаны с характеристиками различных социальных групп населения, социально-экономическими условиями их жизни. Для изучения

феномена счастья важным является поиск информации о воздействии на него возрастных и индивидуально-психологических особенностей людей. В настоящее время остаются до конца не изученными вопросы о том, как связано переживание счастья с ценностно-смысловыми образованиями личности, каковы особенности соответствующего состояния у представителей разных возрастных групп.

Цель исследования – изучение особенностей переживания счастья у студентов



вуза, имеющих различные смысло-жизненные ориентации.

Обзор литературы

В современной психологии понятие «счастье» многими авторами трактуется как состояние переживания удовлетворенности жизнью. В контексте различных теорий счастье рассматривается в качестве эмоционального либо сложно структурированного (когнитивно-аффективного) психического образования. В настоящее время в психологической науке можно выделить два основных подхода к определению сущности счастья, отражающих объективное и субъективное понимание данного феномена.

Объективный подход прежде всего подразумевает зависимость счастья человека от внешних факторов, к числу которых можно отнести социальные, экономические, этнические, политические и др. [1–3]. Еще в XX в. зарубежными учеными установлены положительные взаимосвязи показателей психологического благополучия с уровнем дохода, семейным статусом, жилищными условиями [3]. Базой многих объективистских теорий, раскрывающих критерии для определения счастья, выступает эвдемонистическая концепция Аристотеля [4]. Так, Н. Бэдвор считает благополучие высшим рациональным благом, которое наряду с эмоциями счастья должно соответствовать объективным критериям (добродетельность, автономность, реалистичность) [5]. Достаточно известна эвдемонистическая модель К. Рифф, где психологическое благополучие обозначает объективное наличие у человека необходимых психологических особенностей, способствующих его успешному функционированию (самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост) [6]. Предложенное К. Кейесом понятие социального благополучия

отражает взаимодействие ряда характеристик личности: социальная интеграция, социальный вклад, социальная последовательность, социальное принятие и социальная актуализация [1; 6].

Субъективный подход к счастью имеет точки пересечения с гедонизмом, приравнивающим обсуждаемый феномен к удовольствиям; при этом в возникновении ощущения счастья подчеркивает роль таких факторов, как психологические особенности личности, уровень притязаний, ценностные ориентации и др.¹ [7]. Ключевым понятием в рамках данного подхода является субъективное благополучие, заключающее в себе, согласно Э. Динеру, когнитивную оценку жизни (удовлетворенность жизнью) и ее эмоциональный аспект² [8; 9]. Важное теоретическое и практическое значение для сферы образования имеет сделанный С. Любомирски вывод о более высокой удовлетворенности жизнью академически успешных студентов колледжей по сравнению с низкоуспешными³. В совместном исследовании Э. Динера и С. Ойши был обнаружен интересный факт: при достижении определенного материального уровня связь между субъективным переживанием счастья и материальным благополучием незначима [7]. Эти и подобные результаты изысканий представителей субъективного подхода укрепили позиции их концепций, показав относительную независимость счастья от объективных условий [4].

В качестве альтернативы концепции субъективного благополучия в позитивной психологии выступает теория потока М. Чиксентмихайи. Описываемое в ней оптимальное (аутотелическое) переживание можно отнести к особому виду счастья, для которого характерно ощущение полного слияния с осмысленной субъектом деятельностью при сохранении контроля над ней. Важными условиями возникновения переживания потока

¹ Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб. : Питер, 2014. 352 с. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=262090&p=1> (дата обращения: 14.07.2021).

² Diener E., Biswas-Diener R. The Science of Optimal Happiness. Boston : Blackwell Publishing, 2008. 234 p.

³ Любомирски С. Психология счастья.

являются значимостью для человека поставленных целей, достаточно высокий уровень их сложности и наличие необходимых для выполнения деятельности способностей и умений⁴ [2].

Как часто бывает в науке, по мере накопления эмпирических данных и обнаружения противоречий в объяснении феномена счастья постепенно наметилась тенденция к своеобразной интеграции обозначенных выше подходов и появлению новых предположений о соотношении объективных и субъективных факторов его возникновения. Ряд современных теорий счастья можно назвать «гедоэвдемонистическими»⁵ [2; 10].

Так, по мнению Р. Эммонса, счастье невозможно без осмысленности и цели жизни, поэтому в его теории присутствуют как модель личного благополучия с ориентацией на гедонистические цели, так и базирующаяся на смысле⁶. Л. Кинг, В. Хута, не исключая уравновешенность эмоциональных переживаний из структуры благополучия, делают акцент на его смысловую наполненность [11; 12]. Д. Майерс считает, что изучению счастья могут способствовать знания о характерных особенностях людей, их ближайшем окружении, условиях и способах работы, предпочтениях в отдыхе и наличии веры [10]. Опираясь на постулаты гедонизма и эвдемонизма, Л. З. Левит разработал модель достижения счастья человеком, включающую биологический, психологический и социальный уровни. Концепция белорусского ученого ориентирована на реализацию личностью своих достоинств в жизнедеятельности [13].

Все более популярным становится представленное в позитивной психологии

мнение К. Шелдона и С. Любомирски, объясняющих переживание счастья сквозь призму влияния объединенных групп факторов: внешних условий (уровня жизни), особенностей личности, социальных и деятельностных факторов [14].

В отечественной психологии категория счастья стала изучаться не так давно. При этом исследования в соответствующей научной области можно также отнести к объективному или к субъективному подходу [15–17]. Так, ряд работ Р. М. Шамянова посвящен изучению объективных факторов, влияющих на переживание счастья. В частности, он исследовал обусловленность субъективного благополучия различными аспектами культуры. По данным ученого, удовлетворенность жизнедеятельностью связана с персональной этнической идентичностью, и эта связь зависит прежде всего от типа поселения, возраста и религиозности людей⁷. Р. М. Шамянов отмечает важность для счастья и благополучия россиян таких объективных факторов, как социально-экономические условия, уровень жизни, но при этом подчеркивает необходимость субъективных предикторов переживания счастья, подвластных влиянию культурных и этнических традиций, общих представлений о счастье, определенных жизненных ценностей, преобладающих в российском обществе⁸. Кросскультурное исследование Н. В. Усовой показало, что базой для субъективного благополучия граждан России выступают «материальное положение и досуг, также значимы здоровье и личностное развитие. Ощущение благополучия у мигрантов в основном связано с возможностью проявить политическую, социальную и личностную

⁴ Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М. : Смысл; Альпина нон-фикшн, 2021. 464 с.

⁵ Селигман М. Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 338 с. URL: <https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/psihologiya/263582-martin-seligman-novaya-pozitivnaya-psihologiya-nauchnyj-vzglyad-na-schaste-i-smysl-zhizni.html> (дата обращения: 24.06.2021).

⁶ Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности : монография. М. : Смысл, 2004. 414 с.

⁷ Шамянов Р. М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект // Проблемы социальной психологии личности: сборник тезисов по проблемам психологии личности. Саратов : Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского, 2008. С. 45–52. URL: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30315_full.shtml (дата обращения: 27.07.2021).

⁸ Шамянов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2004. 179 с.



активность» [17]. А. М. Рикель, А. А. Тунянец, Н. Батырова выявили, что на ощущение счастья и веру в себя студентов влияют следующие объективные условия жизни: экономический статус семьи, наличие свободного времени, предоставляемые государством возможности, болезненность [18]. В работе С. Ю. Ждановой, А. В. Печеркиной, А. А. Строканова описаны данные сравнительного анализа понимания счастья российскими и американскими студентами. Инвариантным компонентом счастья оказалась включенность в деятельность, при этом отмечались различия в понимании счастья как результата деятельности в группе российских студентов и как процесса переживания счастья у американских. Сходство было установлено в невербальной репрезентации обсуждаемого феномена [19].

В ряде работ отечественных ученых по проблеме счастья указываются психологические свойства, рассматриваемые авторами в качестве субъективных факторов благополучия: толерантность, самоактуализация, суверенность психологического пространства, ценностно-смысловые образования личности, стратегии жизни [20–22]. Е. Б. Лактионова и М. Г. Матюшина утверждают, что дефиниция счастья соотносится с понятиями психологического и субъективного благополучия, так как они определяют психологически здоровое и полноценное состояние личности [23]. П. П. Фесенко предлагает выделить идеальное психологическое благополучие и актуальное. Под первым он подразумевает степень направленности личности на реализацию компонентов позитивного функционирования, второе отражает субъективную оценку меры реализации этой направленности в жизни. Изучение ученым структуры обоих видов психологического благополучия на российской выборке привело к выводу, что более выраженными компонентами актуального благополучия являются «личностный рост», «позитивные отношения с окружающими» и «цели в жизни». Идеальное психологическое благополучие сильнее связано с высоко развитым самопринятием, способностью устанавливать и поддерживать

теплые доверительные отношения с другими, наличием целей в жизни и умением их эффективно реализовывать [24]. В. Г. Петров, К. В. Злыгостева установили, что более счастливыми себя ощущают студенты с высоким уровнем жизненной удовлетворенности и субъективного благополучия, а также характеризующиеся развитой жизнестойкостью, экзистенциально-смысловыми ориентирами, не имеющие иррациональных установок [25; 26]. В свою очередь, Э. В. Галажинский совместно коллегами выявили, что студенты с более высокими показателями субъективного качества жизни характеризуются социально-центрированной направленностью ценностей счастья и большей ответственностью за свое счастье [27; 28]. Интерес представляет концепция счастья А. Л. Журавлева и А. В. Юревича. Расширяя идею о смысле жизни как важной составляющей удовлетворенности жизнью и счастья на индивидуальном уровне, авторы рассуждают о коллективных смыслах как элементах счастья в коллективистских культурах. Главным источником коллективных смыслов жизни является национальная идея [29; 30].

Проведенные нами исследования показывают, что переживание счастья определяется состоянием психического здоровья человека, его способностью к успешной социальной адаптации и самореализации, высоким уровнем притязаний и эмоциональной устойчивостью, сформированными нравственными установками и ценностями [31]. Мы придерживаемся интегрального подхода к пониманию данного феномена и считаем, что счастье – это высшее эмоциональное переживание, детерминируемое множеством объективных и субъективных факторов. На переживание счастья, безусловно, влияют внешние условия жизнедеятельности, но определяющими, по нашему мнению, являются внутренние состояния, связанные с индивидуально-психологическими качествами человека, его позитивным восприятием жизни, уровнем удовлетворенности основных потребностей, доминирующими нравственными установками, ценностями и смысложизненными ориентациями.

Проблемой взаимосвязи счастья и смысло-жизненных ориентаций в отечественной психологии занимается Д. А. Леонтьев. Он полагает, что исследование феномена счастья без учета смысла невозможно, поскольку именно его реализация является центральным основанием соответствующего переживания, а также играет большую роль в решении экзистенциальных вопросов человека [32].

Вместе с тем проблема соотношения переживания счастья и смысло-жизненных ориентаций на данный момент недостаточно разработана, поэтому для более детального ее изучения нами было проведено настоящее исследование.

Материалы и методы

Для изучения особенностей переживания счастья и смысло-жизненных ориентаций студентов нами было проведено эмпирическое исследование. В качестве испытуемых привлекались студенты, обучающиеся в Мордовском государственном университете им. Н. П. Огарева. Общий объем выборки – 110 чел. (72 девушки и 38 юношей), в том числе студенты направлений подготовки «Химическая технология» (23 чел., 2 курс), «Химия, физика и механика материалов» (21 чел., 3 курс), «Стандартизация и метрология» (24 чел., 2 курс), «Менеджмент» (23 чел., 2 курс) и «Социология» (19 чел., 3 курс). Все респонденты были проинформированы об участии в исследовании и выразили готовность к сотрудничеству.

В процессе исследования использовались следующие психодиагностиче-

ские методики: «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла [33], «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер (перевод С. В. Кривцовой) [34], «Смысло-жизненные ориентации (СЖО)» Дж. Крамбо и Л. Махолика (в адаптации Д. А. Леонтьева)⁹. Математическая обработка полученных результатов проводилась с помощью критерия ранговой корреляции r_s Спирмена, факторного и кластерного анализа, U-критерия Манна – Уитни. Для статистического расчета использовалась программа SSPSS. Statistica.23.

Результаты исследования

Результаты исследования уровня счастья студентов с помощью «Оксфордского опросника счастья» М. Аргайла представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, у большинства испытуемых выявлен средний уровень счастья. При этом 21,7 % опрошенных имеют пониженный уровень соответствующего переживания, а повышенный обнаружен у 16,7 %. Анализ полученных результатов с учетом пола испытуемых показывает, что доли категорий респондентов со средним уровнем счастья преобладают как в женской (59,5 %), так и в мужской (56,5 %) подгруппах. Иная картина складывается относительно других категорий. 29,7 % девушек продемонстрировали пониженный уровень переживания счастья, а повышенный отмечается только у 8,1 % из них. В подгруппе юношей, наоборот, повышенный уровень зафиксирован у 30,4 %, а пониженный – всего у 8,7 %.

Т а б л и ц а 1. Распределение испытуемых по категориям в зависимости от уровня счастья, %

Table 1. Distribution of subjects by categories depending on the level of happiness, %

| Уровень счастья / Happiness level | Всего испытуемых / Total subjects | Девушки / Girls | Юноши / Boys |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------|
| Низкий / Low | 1,7 | 2,7 | – |
| Пониженный / Reduced | 21,7 | 29,7 | 8,7 |
| Средний / Average | 58,3 | 59,5 | 56,5 |
| Повышенный / Elevated | 16,7 | 8,1 | 30,4 |
| Высокий / High | 1,7 | – | 4,3 |

⁹ Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М. : Смысл, 2000. 18 с.



Сопоставление данных, полученных в выделенных подгруппах, позволяет говорить о том, что в целом юноши чувствуют себя более счастливыми по сравнению с девушками. Несмотря на то, что среди представителей обоих полов превалирует категория со средним уровнем счастья, в женской подгруппе доля испытуемых с пониженными и низкими показателями в сумме в 3 раза превышает долю юношей с аналогичными результатами. Обратная тенденция наблюдается относительно долей категорий с повышенным и высоким уровнем счастья. Это может быть связано с тем, что юноши выше оценивают собственные возможности, чувствуют себя в большей безопасности. Более низкие показатели счастья у девушек могут объясняться тем, что они пока не успели реализовать такую цель, как создание семьи, а у кого-то из них не удовлетворена потребность в любви.

Нами также проводилось сравнение показателей уровня счастья у обучающихся естественно-научных и гуманитарных направлений подготовки. В первую подгруппу вошли студенты направлений «Химическая технология», «Химия, физика и механика материалов», «Стандартизация и метрология» (всего 32 чел.), а во вторую – студенты направлений

«Менеджмент» и «Социология» (28 чел.). Результаты выполненного с помощью U-критерия Манна – Уитни сопоставления показали, что полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 369$, т. е. находится в зоне незначимости. Это позволяет говорить об отсутствии статистически значимых различий по уровню счастья в сравниваемых подгруппах. Аналогичный результат был получен и при сопоставлении показателей представителей выделенных подгрупп по методикам «Шкала экзистенции» и «Смысложизненные ориентации». Оба эмпирических значения $U_{\text{эмп}} = 414$ и $U_{\text{эмп}} = 444,5$ находятся в зоне незначимости, следовательно, показатели степени исполненности жизни и осмысленности жизни обучающихся на естественно-научных и гуманитарных направлениях подготовки значимо не отличаются.

Изучение у студентов субъективной оценки своей жизни, проведенное с помощью методики А. Лэнгле и К. Орлер «Шкала экзистенции», позволило диагностировать степень осмысленности жизни молодыми людьми, соответствие их человеческой сущности принимаемым решениям и совершаемым поступкам, умение вносить хорошее в жизнь и жить с внутренним согласием (табл. 2).

Т а б л и ц а 2. Результаты исследования субъективной оценки жизни испытуемых по методике «Шкала экзистенции», %

Table 2. The results of the study of the subjective assessment of the life of the subjects according to the methodology "Existence Scale", %

| Название субшкалы / Name of a subscale | Количество испытуемых / Number of subjects | | |
|---|--|---|--|
| | Низкие показатели / Low performance | Средние показатели / Average performance | Высокие показатели / High performance |
| Самодистанцирование / Self-Distance (SD) | 23,3 | 76,7 | – |
| Самотрансценденция / Self-transcendence (ST) | 46,7 | 50,0 | 3,3 |
| Свобода / Freedom (F) | 36,7 | 63,3 | – |
| Ответственность / Responsibility (V) | 50,0 | 50,0 | – |
| Персональность / Personality (P) | 45,0 | 55,0 | – |
| Экзистенциальность / Existentiality (E) | 55,0 | 45,0 | – |
| Исполненность / Fulfillment (G) | 50,0 | 50,0 | – |

Согласно данным таблицы 2, по субшкале «Самодистанцирование», выявляющей способность человека «отойти на дистанцию» по отношению к самому себе, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию «со стороны», 76,7 % испытуемых имеют средние показатели. Этот факт указывает на тенденцию к улучшению у них способностей ясно воспринимать ситуацию со стороны, освобождаться от предубеждений и желаний при оценке своего положения и окружающей действительности.

По субшкале «Самотрансценденция», предназначенной для измерения способности ощущать и понимать ценности, сочувствовать и жить ради чего-то или кого-то, ориентироваться в действиях не только на цель, но и смысл, у половины испытуемых (50 %) индивидуальные количественные показатели соответствуют среднему уровню. И только у небольшой доли респондентов (3,3 %) был определен высокий уровень.

По субшкале «Свобода» у 63,3 % испытуемых были обнаружены средние значения, указывающие на возрастающую решительность в формировании суждений и при нахождении решений, усиление ясности в восприятии настоящего положения, что помогает студентам анализировать ситуацию и принимать верные решения. Однако 36,7 % испытуемых можно отнести к категории с низкими показателями по данной субшкале.

По субшкале «Ответственность», определяющей степень развития чувства долга, обязательность человека и его способность доводить до конца принятые решения, уверенность в правильности воплощения в жизнь собственных замыслов, все участники исследования разделились поровну на две категории: с низкими и средними значениями.

Субшкала «Персональность» позволяет оценить уровень открытости человека к восприятию себя и окружающего мира, т. е. когнитивную и эмоциональную доступность для себя и мира. Чуть больше половины испытуемых (55 %) имеют по данной субшкале средние значения, показывающие положительную динамику в развитии открытости.

Остальные 45 % продемонстрировали низкие результаты, отражающие закрытость человека.

Посредством субшкалы «Экзистенциальность» измеряется ответственность человека за свои решения и воплощение их в жизнь, а также способность ориентироваться в мире. По ней у 55 % испытуемых выявлены низкие показатели, указывающие на наличие трудностей в принятии решений вплоть до полного бездействия. У 45 % респондентов – средние значения.

По субшкале «Исполненность», отражающей меру наполненности смыслом экзистенции личности, средние показатели выявлены у половины испытуемых (50 %). Такая же доля приходится на категорию испытуемых с низкими значениями.

Результаты исследования уровня осмысленности жизни, осуществленного с помощью методики «Смысложизненные ориентации (СЖО)» Дж. Крамбо и Л. Махолика (в адаптации Д. А. Леонтьева), отражены в таблице 3.

По шкале «Цели в жизни», характеризующей целеустремленность человека, наличие или отсутствие желательных к исполнению в будущем целей, средние результаты показали больше половины испытуемых (55 %). Об этих студентах можно сказать, что они имеют жизненные цели и намерения на будущее и, возможно, находятся в поиске способов их достижения. У 43,3 % по данной шкале были выявлены низкие показатели. Такой категории людей свойственно жить сегодняшним или завтрашним днем, они не думают о последствиях своих действий и о будущем в целом.

Шкала «Процесс жизни» определяет особенности восприятия личностью своей жизни, позволяет узнать, интересна ли жизнь человеку, является ли она для него эмоционально насыщенным и наполненным смыслом процессом. По этой шкале в выборке преобладают низкие результаты, они были обнаружены у 48,3 %. Испытуемые данной категории не удовлетворены жизнью в настоящем, но ее смысл могут черпать из воспоминаний о прошлом или планов на будущее.



Таблица 3. Результаты исследования уровня осмысленности жизни студентов по методике «Смысложизненные ориентации», %

Table 3. Research results of the level of meaningfulness of life of students according to the methodology “Life-purpose orientations”, %

| Название шкалы / Scale name | Количество испытуемых / Number of subjects | | |
|--|--|---|--------------------------------------|
| | Низкие показатели / Low indicators | Средние показатели / Average indicators | Высокие показатели / High indicators |
| Цели в жизни / Goals in life | 43,3 | 55,0 | 1,7 |
| Процесс жизни / Life process | 48,3 | 45,0 | 6,7 |
| Результативность жизни / Life performance | 31,7 | 65,0 | 3,3 |
| Локус контроля – Я / Locus of control – I | 26,7 | 66,7 | 6,6 |
| Локус контроля – жизнь / Locus of control – life | 30,0 | 65,0 | 5,0 |
| Общий показатель осмысленности жизни / General indicator of the meaningfulness of life | 40,0 | 56,7 | 3,3 |

Средние показатели по рассматриваемой шкале были зафиксированы у 45 % опрошенных. Этим студентам отличает умеренный интерес к жизни, они замечают хорошие и плохие ее моменты и осмысленно идут к своим целям. Высокие результаты продемонстрировали 6,7 % респондентов. Для них характерен повышенный интерес к процессу жизни. Сочетание высоких баллов по данной шкале с низкими значениями по другим свойственно гедонистам – людям, живущим сегодняшним днем.

Шкала «Результативность жизни» отражает оценку личностью пройденного жизненного пути, его продуктивности и осмысленности. По ней у большинства испытуемых (65 %) выявлены средние результаты. Представители данной категории удовлетворены самореализацией, в целом довольны прожитым отрезком жизни, но им еще есть, к чему стремиться. Низкие показатели определены у 31,7 % студентов, что может говорить о неудовлетворенности прожитой частью жизни. Высокие результаты по рассматриваемой шкале, указывающие на положительную оценку человеком своей жизни, обнаружены только у 3,3 % испытуемых.

По шкале «Локус контроля – Я», отражающей, насколько человек считает себя «хозяином» своей жизни, в основном у испытуемых были выявлены средние показатели (66,7 %). Низкие баллы обнаружены

у 26,7 % респондентов. Доля обладателей высоких показателей по данной шкале составляет 6,7 %, что свидетельствует об их готовности самостоятельно контролировать течение своей жизни.

По шкале «Локус контроля – жизнь» (или управляемость жизни) у большей части испытуемых (65 %) выявлены средние показатели, у 30 % – низкие баллы, указывающие на их фатализм и убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю и бессмысленно «загадывать» что-либо на будущее. Высокие результаты, говорящие об уверенности в умении контролировать свою жизнь, зафиксированы у 5 % опрошенных.

По шкале «Общий показатель осмысленности жизни», объединяющей все остальные шкалы, средние значения определены у 56,7 % испытуемых. Таким студентам в целом интересно, как протекает их жизнь, они желают руководить ею, но на пути к своей цели могут сталкиваться с трудностями, порождающими сомнения. У 40 % респондентов обнаружен низкий уровень измеряемого свойства. Высокие показатели осмысленности жизни получены незначительной частью выборки (3,3 %).

Для выявления взаимосвязи между уровнем счастья и показателями исполненности жизни, а также между уровнем счастья и степенью осмысленности жизни использовался критерий ранговой корреляции r_s Спирмена (табл. 4).

Таблица 4. Корреляционные взаимосвязи между уровнем счастья и шкалами экзистенции и осмысленности жизни

Table 4. Correlation relationships between the level of happiness and scales of existence and the meaningfulness of life

| Шкалы экзистенции и осмысленности жизни / Scales of existence and meaningfulness of life | Уровень счастья / Happiness level |
|---|-----------------------------------|
| | r_s |
| Самодистанцирование / Self-Distance (SD) | 0,925** |
| Самотрансценденция / Self-Transcendence (ST) | 0,853** |
| Свобода / Freedom (F) | 0,823** |
| Ответственность / Responsibility (V) | 0,714** |
| Персональность / Personality (P) | 0,831** |
| Экзистенциальность / (Existentiality (E) | 0,848** |
| Исполненность / Fulfillment (G) | 0,596** |
| Осмысленность жизни / Meaningfulness of Life | 0,54** |
| Процесс жизни / Life process | 0,37* |
| Результативность жизни / Life performance | 0,413* |
| Локус контроля – Я / Locus of Control – I | 0,482* |
| Цели в жизни / Purpose in Life | 0,561** |
| Локус контроля – жизнь / Locus of Control – Life | 0,504* |

Примечание. Уровень значимости r_s ** при $p < 0,01$, * $p < 0,1$.
Note. Significance level r_s ** at $p < 0.01$, * at $p < 0.1$.

Исходя из данных таблицы 4, выявлены статистически значимые прямые связи между уровнем счастья и показателями исполненности жизни, самотрансценденции, свободы, ответственности, персональности, экзистенциальности, самодистанцирования, а также между уровнем счастья и степенью осмысленности жизни студентов.

Сильные положительные взаимосвязи уровня счастья с субшкалами «Самодистанцирование», «Самотрансценденция», «Свобода», «Персональность» и «Экзистенциальность» можно объяснить смысловым соответствием сопоставляемых психологических характеристик. Согласно концепции М. Аргайла, счастье есть удовлетворенность человека своей жизнью, определяемая частотой и интенсивностью положительных эмоций¹⁰. В методике А. Лэнгле и К. Орглер наполненность жизни смыслом соотносится с ощущением глубокого счастья, самодистанцирование рассматривается, в частности, как способность противостоять аффектам, а самотрансценденция – как способность получать удовольствие [34]. Достаточно логично предположить, что самопринятие

личности, решительность, открытость, уверенность в действиях человека сопряжены с переживанием им позитивных эмоций.

Полученные результаты позволяют полагать, что чем более развито у студентов стремление осуществлять жизненные замыслы и чем выше они оценивают свою жизнь, ее продуктивность, испытывают интерес к ней, тем более они счастливы. Соответственно, снижение степени намерения студентов воплотить в жизнь планы на будущее (тем более их отсутствие), слабое понимание смысла своего существования и бездействие делают их менее счастливыми.

Для снижения размерности полученных взаимосвязей мы провели факторный анализ методом главных компонент. В результате обработки 14-ти переменных с помощью критерия отсеивания Р. Кеттелла было выделено три фактора. Оценка пригодности имеющихся данных с помощью КМО-статистики составляет 0,72, что говорит об адекватности применения факторного анализа для данной выборки.

В первый фактор, обозначенный нами как «Осмысленность жизни» с дисперсией

¹⁰ Аргайл М. Психология счастья. С.-Пб. : Нева, 2003. 256 с.



56,57 % вошли следующие показатели: «Осмысленность жизни» (0,858), «Самотрансценденция» (0,828), «Персональность» (0,818), «Свобода» (0,798), «Исполненность» (0,832), «Экзистенциальность» (0,804), «Цели в жизни» (0,827), «Локус контроля – Я» (0,783), «Локус контроля – жизнь» (0,782), «Процесс жизни» (0,729), «Уровень счастья» (0,553). Максимальный факторный вес имеет переменная, обозначаемая в качестве общего показателя осмысленности жизни, вокруг нее группируются все остальные параметры. Это позволяет утверждать, что осмысленность жизни испытуемых является одним из главных факторов, позволяющих им осознавать свои намерения, насыщенность и полноту жизни, интерес к ней, ощущать счастье, ценности, свободу в принятии решений и ответственность за их реализацию, открытость для мира и самих себя (табл. 5).

Во второй фактор под названием «Результативность жизни» с дисперсией 19,54 % вошли следующие переменные: «Результативность жизни» (0,59), «Процесс жизни» (0,545), интегрированный показатель «Осмысленность жизни» (0,489), «Локус контроля – жизнь» (0,486), «Исполненность» (0,467), «Ответствен-

ность» (0,458), «Экзистенциальность» (0,455), «Локус контроля – Я» (0,436), «Персональность» (0,403). Максимальный факторный вес имеют показатели «Результативность жизни» и «Процесс жизни», вокруг них группируются остальные шкалы СЖО и экзистенции. Это может говорить о взаимосвязи удовлетворенности испытуемых самореализацией и степенью продуктивности жизни с ощущением ее наполненности смыслом, с чувством долга и стремлением воплотить свои идеи, осознанием своих экзистенциальных ценностей. Следует отметить, что шкала «Уровень счастья» в данном факторе имеет небольшой факторный вес.

В третий фактор, который был назван «Уровень счастья», с дисперсией 8,14 % вошли параметры «Уровень счастья» (0,764), «Самодистанцирование» (0,566), «Цели в жизни» (0,48), «Локус контроля – жизнь» (0,3), «Свобода» (0,249). Наибольший факторный вес в данной группе имеет «Уровень счастья», что позволяет говорить о тесной взаимосвязи ощущения счастья с умением испытуемых взглянуть на себя и на ситуацию «со стороны», с наличием у них планов на будущее, с решительностью и способностью контролировать жизнь.

Т а б л и ц а 5. Результаты факторного анализа, %

Table 5. Results of factor analysis, %

| № п/п | Название шкал / Scale name | Факторы / Factors | | |
|-------|--|-------------------|--------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | Дисперсия / Dispersion | 56,570 | 19,540 | 8,140 |
| 1 | Самодистанцирование / Self-Distancing (SD) | 0,287 | -0,383 | 0,566 |
| 2 | Самотрансценденция / Self-Transcendence (ST) | 0,828 | 0,361 | -0,128 |
| 3 | Свобода / Freedom (F) | 0,798 | 0,370 | 0,249 |
| 4 | Ответственность / Responsibility (V) | 0,662 | 0,458 | 0,143 |
| 5 | Персональность / Personality (P) | 0,818 | 0,403 | -0,289 |
| 6 | Экзистенциальность / (Existentiality) (E) | 0,804 | 0,455 | 0,217 |
| 7 | Исполненность / Fulfillment (G) | 0,832 | 0,467 | -0,038 |
| 8 | Цели в жизни / Purpose in Life | 0,827 | 0,407 | 0,048 |
| 9 | Процесс жизни / Life Process | 0,729 | 0,545 | -0,016 |
| 10 | Результативность жизни / Life Performance | 0,695 | 0,590 | 0,022 |
| 11 | Локус контроля – Я / Locus of Control – I | 0,783 | 0,436 | -0,033 |
| 12 | Локус контроля – жизнь / Locus of Control – Life | 0,782 | 0,486 | 0,030 |
| 13 | Осмысленность жизни / Meaningfulness of Life | 0,858 | 0,489 | 0,007 |
| 14 | Уровень счастья / Happiness Level | 0,553 | 0,219 | 0,764 |

Для изучения особенностей распределения студентов по группам со сходными уровнями выраженности счастья, смысложизненных ориентаций и показателей экзистенции нами осуществлялся кластерный анализ с использованием метода К-средних. Процедура кластеризации проводилась по всем изученным в ходе исследования шкалам. В результате кластерного анализа были выделены две группы студентов, сформированные в соответствии с различными уровнями счастья (табл. 6).

В первый кластер, объем которого составляет 51 % от всей выборки, вошли студенты с пониженным уровнем счастья, осмысленности жизни, а также с показателями ниже средних значений по шкалам «Процесс жизни», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь», «Исполненность» и «Самотрансценденция».

Во второй кластер вошли 49 % от общего числа испытуемых. Счастье и осмысленность жизни у них находятся на среднем и высоком уровне, а значения показателей по шкалам «Результативность

жизни», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь», «Самотрансценденция», «Экзистенциальность», «Свобода», «Самодистанцирование» и «Персональность» выше среднего.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии многомерных взаимосвязей между уровнем счастья и смысложизненными ориентациями студентов.

Обсуждение и заключение

Обобщая результаты проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что переживание счастья у студентов тесно связано с осмысленностью жизни, осознанием своих целей и получением удовлетворения от их достижения. Степень счастья определяется экзистенциальной исполненностью, способностью чувствовать ценности, эмоционально откликаться, а также ощущением свободы. Уровень счастья, степень осмысленности и исполненности жизни у студентов не зависят от профиля их обучения (естественно-научного или гуманитарного).

Таблица 6. Распределение испытуемых по кластерным группам, %

Table 6. Distribution of the Testees by Cluster Groups, %

| Шкалы / Scales | 1 группа / Group 1 | 2 группа / Group 2 | Средние значения / Average Values |
|--|--------------------|--------------------|-----------------------------------|
| Уровень счастья / Happiness Level | 47,42 | 52,74 | 49,82 |
| Самодистанцирование / Self-Distance (SD) | 25,70 | 32,11 | 28,58 |
| Самотрансценденция / Self-transcendence (ST) | 51,27 | 68,85 | 59,18 |
| Свобода / Freedom (F) | 33,36 | 46,48 | 39,27 |
| Ответственность / Responsibility (V) | 35,85 | 47,04 | 40,88 |
| Персональность / Personality (P) | 76,88 | 100,96 | 87,72 |
| Экзистенциальность / (Existentiality (E) | 69,21 | 93,52 | 80,15 |
| Исполненность / Fulfillment (G) | 146,09 | 194,48 | 167,87 |
| Цель жизни / Purpose of Life | 20,15 | 29,26 | 24,25 |
| Процесс жизни / Life Process | 20,67 | 26,74 | 23,40 |
| Результативность жизни / Life Performance | 18,45 | 23,70 | 20,82 |
| Локус контроля – Я / Locus of Control – I | 15,24 | 19,44 | 17,13 |
| Локус контроля – жизнь / Locus of Control – Life | 22,91 | 29,85 | 26,03 |
| Осмысленность жизни / The Meaningfulness of Life | 73,76 | 95,81 | 83,68 |



Студенты-юноши, входящие в состав экспериментальной выборки, по сравнению с девушками, продемонстрировали тенденцию к большей удовлетворенности жизнью и переживанию счастья, что может быть обусловлено традиционными гендерными ролями в современном обществе, вызывающими у юношей большую уверенность в своей социальной успешности, в позитивных жизненных перспективах.

Выявленные статистически значимые взаимосвязи между уровнем счастья и различными шкалами осмысленности жизни и экзистенции показывают, что уровень счастья студентов во многом обусловлен готовностью к осуществлению своих жизненных целей, наполнению жизни смыслом. Их уровень счастья связан со способностью ощущать и понимать ценности жизни, сочувствовать и жить ради чего-то или кого-то, ориентироваться в действиях не только на цель, но и на смысл, стремлением устраивать свою жизнь, не желая полагаться только на стечение обстоятельств. Также уровень счастья во многом обусловлен свободой выбора, позволяющей молодым людям строить жизнь в соответствии со своими планами.

Учащиеся с более высокими показателями осмысленности жизни чувствуют себя более счастливыми, что может быть обусловлено получением удовлетворения от процесса и результата жизни, от ее насыщенности различными событиями, от осознания свободы и ответственности за свою жизнь, за принятие решений и их воплощение. Чем лучше они осознают цели и смысл жизни, испытывают удовлетворенность и способность управлять ею, тем сильнее их ощущение счастья.

Соответственно, снижение степени намерения студентов воплотить в жизнь планы на будущее, слабое понимание

смысла своего существования и бездействие делают их менее счастливыми (и даже несчастными). При этом молодые люди характеризуются неспособностью самостоятельно принимать решения, неуверенностью, нерешительностью в активных действиях, непониманием собственных желаний при наличии множества возможностей, боязнью брать на себя ответственность за возможные последствия принятого решения или же страхом провиниться перед окружающими.

Таким образом, наличие у студентов сформированных смысложизненных ориентаций и экзистенциальных ценностей, осознание целей, результатов и исполненности жизни повышает их уровень удовлетворенности и счастья.

Результаты проведенного исследования могут использоваться на практике для формирования у студентов представлений о ценностях и смыслах их жизнедеятельности, что может способствовать повышению у них уровня счастья. Полученные данные можно применять для организации совместной работы Психологической службы вуза и Центра развития карьеры, в процессе которой специалисты могут проводить консультирование, направленное на корректировку профессиональных целей и проектирование индивидуальной траектории профессионального развития студентов.

Представляется перспективным более подробное исследование вопроса о гендерных различиях в смысложизненных ориентациях и переживании счастья у студентов.

Полученные результаты дополняют совокупность научных знаний о предикторах ощущения счастья студентами, а также о характере связей их смысложизненных ориентаций с уровнем счастья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // *Дискуссия*. 2012. № 2 (20). С. 132–138. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 28.07.2021).
2. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 2020. № 1. С. 14–37. doi: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>

3. Psychological Well-Being and Psychological Distress: Is It Necessary to Measure Both? / H. R. Winefield, T. K. Gill, A. W. Taylor, R. M. Pilkington // *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012. Vol. 2, issue 1. P. 1–14. doi: <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
4. Деменев А. Г. Субъективистские и объективистские теории в современных исследованиях счастья // *Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии*. 2016. № 4 (34). С. 7–15. doi: <https://doi.org/10.15688/jvolsu7.2016.4.1>
5. Badhwar N. K. *Precis of Well-Being: Happiness in a Worthwhile Life* // *The Journal of Value Inquiry*. 2016. Vol. 50. P. 185–193. doi: <https://doi.org/10.1007/s10790-016-9542-0>
6. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, issue 4. P. 719–727. doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
7. Oishi S., Diener E. Goals, Culture, and Subjective Well-Being // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. Vol. 27, issue 12. P. 1674–1682. doi: <https://doi.org/10.1177/01461672012712010>
8. Булкина Н. А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований [Электронный ресурс] // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020. Т. 8, № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN520.pdf> (дата обращения: 20.07.2021).
9. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 2020. № 1. С. 117–142. doi: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
10. Myers D. G. The Funds, Friends, and Faith of Happy People // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, issue 1. P. 56–67. doi: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.56>
11. Huta V. Eudaimonia [Electronic resource] / S. A. David, I. Boniwell, A. C. Ayers (eds.) // *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford : Oxford University Press, 2014. doi: <https://doi.org/10.1093/oxford/hb/9780199557257.013.0015>
12. King L. Are We There Yet? What Happened on the Way to the Demise of Positive Psychology [Electronic resource] / K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, M. F. Steger (eds.) // *Designing Positive Psychology Taking Stock and Moving Forward*. Oxford : Oxford University Press, 2011. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0030>
13. Левит Л. З., Радчикова Н. П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика // *Национальный психологический журнал*. 2012. № 2 (8). С. 81–89. URL: http://npsyj.ru/pdf/npj_no08_2012/npj_no8_2012_81-89.Pdf (дата обращения: 26.07.2021).
14. Sheldon K., Lyubomirsky S. How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves // *The Journal of Positive Psychology*. 2007. Vol. 1, issue 2. P. 73–82. doi: <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
15. Ефремова Д. Н. Переживание субъективного счастья в пожилом возрасте // *Современная терапия в психиатрии и неврологии*. 2021. № 3-4. С. 27–34.
16. Опекина Т. П. Уровень самореализации личности как предиктор ее позитивного самоотношения субъективного счастья // *Вестник Омского университета. Серия: Психология*. 2021. № 4. С. 35–42. doi: <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2021.4.35-42>
17. Усова Н. В. Структура субъективного благополучия мигрантов, проживающих в России // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2012. Т. 12, № 1. С. 73–76. URL: <https://phpp.sgu.ru/ru/articles/struktura-subektivnogo-blagopoluchiya-migrantov-prozhivayushchih-v-rossii> (дата обращения: 27.07.2021).
18. Рикель А. М., Туниянц А. А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2017. № 2. С. 64–82. doi: <https://doi.org/10.11621/vsp.2017.02.64>
19. Жданова С. Ю., Печеркина А. В., Строканов А. А. Структура репрезентации состояния счастья у представителей российской и американской культур // *Образование и наука*. 2017. Т. 19, № 7. С. 77–96. doi: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2017-7-77-96>
20. Гусейнов А. Ш., Мисюнас К. А. Гармоничность как основа здоровья и психологического благополучия личности // *Вестник Университета Российской академии образования*. 2021. № 4. С. 14–25. URL: <http://vestnik-urao.ru/wp-content/uploads/2021/11/Вестник-УРАО-4-2021-Аннотация-1.pdf> (дата обращения: 01.02.2022).
21. Ипатова А. Смысловые ориентации: дефиниция, сущность, структура // *International Independent Scientific Journal*. 2021. Vol. 2, no. 34. P. 38–40. URL: http://www.iis-journal.com/wp-content/uploads/2022/01/IISJ_34_2.pdf (дата обращения: 01.02.2022).
22. Процукович Е. П. Субъективное благополучие как психическое состояние // *Мир науки, культуры, образования*. 2012. № 1 (32). С. 202–204. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-kak-psihicheskoe-sostoyanie> (дата обращения: 24.06.2021).



23. Лактионова Е. Б., Матюшина М. Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 26. С. 77–88. doi: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>
24. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
25. Петров В. Г., Злыгостева К. В. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья // Acta Biomedica Scientifica. 2015. № 4 (104). С. 79–83. URL: <https://www.actabiomedica.ru/jour/article/view/96/0> (дата обращения: 07.06.2021).
26. Петров В. Г., Злыгостева К. В. Представления о счастье у студентов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3-3. С. 197–202. URL: <https://vestnik.kemsu.ru/jour/article/view/1222> (дата обращения: 23.06.2021).
27. 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 [и др.] // Science for Education Today. 2019. Т. 9, № 6. С. 19–38. doi: <https://doi.org/10.15293/2658-6762.1906.02>
28. Ярова Т. В., Калинкина В. В. Смысложизненные ориентации студентов и их взаимосвязь с ценностями // Современное педагогическое образование. 2021. № 9. С. 175–180. URL: <http://spo.expert/upload/iblock/132/lvw00clej864p2br648io8ewj3oyz4df/СПО%20№9%202021.pdf> (дата обращения: 01.02.2022).
29. Журавлёв А. Л., Юревич А. В. Счастье как научная категория // Вестник Российской академии наук. 2014. Т. 84, № 8. С. 292–299.
30. Журавлёв А. Л., Юревич А. В. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 1. С. 5–15.
31. Психологическое здоровье как психосоциальная проблема // Б. С. Васякин, Ж. В. Коробанова, В. П. Андронов, Ж. Г. Гаранина // Теория и практика физической культуры и спорта. 2017. № 9. С. 46–47. URL: <http://www.teoriya.ru/en/node/6940> (дата обращения: 11.06.2021).
32. Леонтьев Д. А. К антропологии счастья: состояние благополучия и путь радости // Человек. 2011. № 5. С. 34–46. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17041132> (дата обращения: 14.07.2021).
33. Голубев А. М., Дорошева Е. А. Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 3. С. 108–118. doi: <https://doi.org/10.7868/S0205959217030096>
34. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2009. № 1. С. 141–171. URL: <http://aeapp.ru/bulletins/num-1-2009> (дата обращения: 14.07.2021).

Поступила 30.08.2021; одобрена после рецензирования 30.12.2021; принята к публикации 10.01.2022.

Об авторах:

Гаранина Жанна Григорьевна, доцент кафедры психологии МГУ им. Н. П. Огарёва (430000, Российская Федерация, г. Саранск, ул. Большевикская, д. 68), кандидат психологических наук, доцент, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1428-1213>, Scopus ID: [57192682645](https://orcid.org/57192682645), garanina23@mail.ru

Андропова Наталья Владимировна, доцент кафедры психологии МГУ им. Н. П. Огарёва (430000, Российская Федерация, г. Саранск, ул. Большевикская, д. 68), кандидат психологических наук, доцент, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1909-5575>, Scopus ID: [57200192033](https://orcid.org/57200192033), andronov1971@mail.ru

Заявленный вклад авторов:

Ж. Г. Гаранина – разработка концепции; анализ и интерпретация данных исследования; написание текста рукописи.

Н. В. Андропова – генерация идеи исследования; разработка инструментария исследования; сбор данных в 2020–2021 гг.; анализ и интерпретация данных исследования; итоговая переработка статьи.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

REFERENCES

1. Vodiakha S.A. [Modern Concepts of Psychological Well-Being of the Individual]. *Diskussiya* = Discussion. 2012; (2):132-138. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (accessed 28.07.2021). (In Russ., abstract in Eng.)

2. Leontiev D.A. Happiness and Well-Being: Toward the Construction of the Conceptual Field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2020; (1):14-37. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
3. Winefield H.R., Gill T.K., Taylor A.W., Pilkington R.M. Psychological Well-Being and Psychological Distress: Is It Necessary to Measure Both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012; 2(1):1-14. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
4. Demenev A.G. Subjectivist and Objectivist Theories in Contemporary Research of Happiness. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 7: Filosofiya. Sotsiologiya i socialnye tekhnologii* = The Science Journal of Volgograd State University. Philosophy, Sociology and Social Technologies. 2016; (4):7-15. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.15688/jvolsu7.2016.4.1>
5. Badhwar N.K. Precis of Well-Being: Happiness in a Worthwhile Life. *The Journal of Value Inquiry*. 2016; 50:185-193. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1007/s10790-016-9542-0>
6. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995; 69(4):719-727. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
7. Oishi S., Diener E. Goals, Culture, and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001; 27(12):1674-1682. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1177/01461672012712010>
8. Bulkina N.A. About Happiness: A Review of Foreign and Domestic Researches. *World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2020; 8(5). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN520.pdf> (accessed 20.07.2021). (In Russ., abstract in Eng.)
9. Osin E., Leontiev D. Brief Russian Language Instruments to Measure Subjective Well-Being: Psychometric Properties and Comparative Analysis. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2020; (1):117-142. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
10. Myers D.G. The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*. 2000; 55(1):56-67. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.56>
11. Huta V. Eudaimonia. In: David S.A., Boniwell I., Ayers A.C. (eds.) *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press; 2014. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0015>
12. King L. Are We There Yet? What Happened on the Way to the Demise of Positive Psychology. In: Sheldon K.M., Kashdan T.B., Steger M.F. (eds.) *Designing Positive Psychology Taking Stock and Moving Forward*. Oxford: Oxford University Press; 2011. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0030>
13. Levit L.Z., Radchikova N.P. [The Personality-Oriented Concept of Happiness: Theory and Practice]. *Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal* = National Psychological Journal. 2012; (2):81-89. Available at: http://npsyj.ru/pdf/npj_no08_2012/npj_no8_2012_81-89.Pdf (accessed 26.07.2021). (In Russ.)
14. Sheldon K., Lyubomirsky S. How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*. 2007; 1(2):73-82. (In Eng.) doi: <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
15. Efreanova D.N. Experiencing Subjective Happiness in Old Age. *Sovremennaya terapiya v psikiatrii i nevrologii* = Modern Therapy in Psychiatry and Neurology. 2021; (3-4):27-34. (In Russ., abstract in Eng.)
16. Opekina T.P. The Level of Personality Self-Realization as a Predictor of its Positive Self-Attitude and Subjective Happiness. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* = Herald of Omsk University. Series "Psychology". 2021; (4):35-42. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2021.4.35-42>
17. Usova N.V. Subjective Wellness Structure for Migrants Living in Russia. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika* = Izvestiya of Saratov University. Philosophy, Psychology. Pedagogy. 2012; 12(1):73-76. Available at: <https://phpp.sgu.ru/ru/articles/struktura-subektivnogo-blagopoluchiya-migrantov-prozhivayushchih-v-rossii> (accessed 27.07.2021). (In Russ., abstract in Eng.)
18. Rikel' A.M., Tuniyants A.A., Batyrova N. The Concept of Subjective Well-Being in the Hedonistic and Eudemonistic Approaches. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* = Moscow University Psychology Bulletin. 2017; (2):64-82. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.11621/vsp.2017.02.64>
19. Zhdanova S.Yu., Pecherkina A.V., Stokanov A.A. The Structure of Happiness Representation for Russian and American Representatives. *The Education and Science Journal*. 2017; 19(7):77-96. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2017-7-77-96>
20. Guseinov A.Sh., Misiunas K. A. Harmony as the Basis of Health and Psychological Well-Being of the Individual. *Vestnik Universiteta Rossiyskoy akademii obrazovaniya* = Bulletin of the University of the Russian Academy of Education. 2021; (4):14-25. Available at: <http://vestnik-uraio.ru/wp-content/uploads/2021/11/Вестник-УРАО-4-2021-Аннотация-1.pdf> (accessed 01.02.2022). (In Russ., abstract in Eng.)
21. Ipatova A. Life-Sense Orientations: Definition, Essence, Structure. *International Independent Scientific Journal*. 2021; 2(34):38-40. Available at: http://www.iis-journal.com/wp-content/uploads/2022/01/IISJ_34_2.pdf (accessed 01.02.2022). (In Russ., abstract in Eng.)



22. Protsukovitch E. The Well-Being of a Subject as a Psychical Condition. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* = World of Science, Culture, Education. 2012; (1):202-204. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-kak-psihicheskoe-sostoyanie> (accessed 24.06.2021). (In Russ., abstract in Eng.)
23. Laktionova T.B., Matyushina M.G. Theoretical Analysis of Approaches to the Study of the Problem of Positive Personality Functioning: Happiness, Psychological Well-Being, Subjective Well-Being. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* = Bulletin of the Irkutsk State University. Series: Psychology. 2018; 26:77-88. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>
24. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psychological Well-Being of the Individual. *Psihologicheskaya diagnostika* = Psychological Diagnostics. 2005; (3):95-129.
25. Petrov V.G., Zlygosteva K.V. Happiness and Psychological Well-Being in the Resource Model Structure of Psychological Health. *Acta Biomedica Scientifica*. 2015; (4):79-83. Available at: <https://www.actabiomedica.ru/jour/article/view/96/0> (accessed 07.06.2021). (In Russ., abstract in Eng.)
26. Petrov V.G., Zlygosteva K.V. Students' Visions of Happiness. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* = Bulletin of Kemerovo State University. 2015; (3-3):197-202. Available at: <https://vestnik.kemsu.ru/jour/article/view/1222> (accessed 23.06.2021). (In Russ., abstract in Eng.)
27. Galazhinsky E.V., Bokhan T.G., Ulianich A.L., Terekhina O.V., Shabalovskaya M.V. The Connection between Subjective Well-Being and Ideas of Happiness (The Direction of Values, Intensity of the Motivation and Ideas about Responsibility) Among University Students. *Science for Education Today*. 2019; 9(6):19-38. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.15293/2658-6762.1906.02>
28. Yarovova T.V., Kalinkina V.V. Students' Purpose-in-Life and Its Relation with Values. *Sovremennoye pedagogicheskoye obrazovaniye* = Modern Pedagogical Education. 2021; (9):175-180. Available at: <http://spo.expert/upload/iblock/132/lvw00clcj864p2br648io8ewj3oyz4df/СПО%20№9%202021.pdf> (accessed 01.02.2022). (In Russ., abstract in Eng.)
29. Zhuravlev A.L., Yurevich A.V. Happiness as a Scientific Category. *Vestnik Rossiyskoy akademii nauk* = Herald of the Russian Academy of Sciences. 2014; 84(8):292-299. (In Russ., abstract in Eng.)
30. Zhuravlev A.L., Yurevich A.V. Collective Meanings as a Premise for Personal Happiness. *Psihologicheskij zhurnal* = Psychological Journal. 2014; 35(1):5-15.
31. Vasyakin B.S., Korobanova J.V., Andronov V.P., Garanina J.G. Mental Health as Psychosocial Problem. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta* = Theory and Practice of Physical Culture. 2017; (9):46-47. Available at: <http://www.teoriya.ru/en/node/6940> (accessed 11.06.2021). (In Russ., abstract in Eng.)
32. Leontiev D.A. Toward an Anthropology of Happiness: The State of Well-Being and the Way of Enjoyment. *Chelovek*. 2011; (5):34-46. (In Russ., abstract in Eng.)
33. Golubev A.M., Dorosheva E.A. Approbation of "Oxford Happiness Questionnaire" on the Russian Sample. *Psihologicheskij zhurnal* = Psychological Journal. 2017; 38(3):108-118. (In Russ., abstract in Eng.) doi: <https://doi.org/10.7868/S0205959217030096>
34. Krivtsova S.V., Lenge A., Orgler K. [Scale of Existence of A. Langle and K. Orgler]. *Ekzistentsialnyy analiz. Byulleten* = Existential Analysis. Bulletin. 2009; (1):141-171. Available at: <http://aeapp.ru/bulletins/num-1-2009> (accessed 14.07.2021). (In Russ.)

Submitted 30.08.2021; approved after reviewing 30.12.2021; accepted for publication 10.01.2022.

About the authors:

Zhanna G. Garanina, Associate Professor of the Chair of Psychology, National Research Mordovia State University (68 Bolshevistskaya St., Saransk 430005, Russian Federation), Cand.Sci. (Psychol.), Associate Professor, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1428-1213>, Scopus ID: 57192682645, garanina23@mail.ru

Natalia V. Andronova, Associate Professor of the Chair of Psychology, National Research Mordovia State University (68 Bolshevistskaya St., Saransk 430005, Russian Federation), Cand.Sci. (Psychol.), Associate Professor, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1909-5575>, Scopus ID: 57200192033, andronov1971@mail.ru

Contribution of the authors:

Zh. G. Garanina – developed the concept; analysis and interpretation of research data; writing the text of the manuscript.

N. V. Andronova – generating a research idea; development of research tools; data collection in 2020–2021; final revision of the article.

All authors have read and approved the final manuscript.