



© Э. В. Галажинский, Т. Г. Бохан, А. Л. Ульянич, О. В. Терехина, М. В. Шабаловская

DOI: [10.15293/2658-6762.1906.02](https://doi.org/10.15293/2658-6762.1906.02)

УДК 159.923+378

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,
О. В. Терехина, М. В. Шабаловская (Томск, Россия)

***Проблема и цель.** Авторами исследуется проблема профессионально-личностного становления современной молодежи в учебно-образовательном процессе высшей школы. Цель исследования – выявить особенности связи субъективного качества жизни с направленностью ценностей, реализация которых приносит удовлетворение и ощущение счастья, интенсивностью мотивации счастья и представлениями о собственной ответственности за возможность чувствовать себя счастливым.*

***Методология.** Исследование проводится на основе методологических представлений о субъективном качестве жизни С. Ruff, R. Emmons и теоретических представлений о роли доминирующих ценностей, мотивации и личностных ресурсов в достижении субъективного благополучия Д. А. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. А. Зайченко, О. В. Коломиец.*

*Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ, проект 18-18-00480 «Субъективные индикаторы и психологические предикторы качества жизни»

Галажинский Эдуард Владимирович – доктор психологических наук, профессор, ректор, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

E-mail: gala@mail.tsu.ru

Бохан Татьяна Геннадьевна – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психотерапии и психологического консультирования, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

E-mail: btg960@mail.ru

Ульянич Анна Леонидовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

E-mail: FiALe@yandex.ru

Терехина Ольга Владимировна – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психотерапии и психологического консультирования, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

E-mail: doterekhina@mail.ru

Шабаловская Марина Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры фундаментальной психологии и поведенческой медицины, Сибирский государственный медицинский университет Минздрава России, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

E-mail: m_sha79@mail.ru

Методики исследования: «Шкала удовлетворенности жизнью» (E. Diener, R. Emmons), «Шкала позитивного и негативного аффекта» (D. Watson), опросник «Ценностной направленности счастья» и «Оценка шкалы счастья» (B. Ford). Выборка исследования – студенты Томских вузов в количестве 169 человек в возрасте от 19 до 23 лет (27 юношей и 142 девушек).

Результаты. В ходе исследования установлено, что большинство студентов удовлетворены своей жизнью, они высоко оценивают условия жизни и ставят перед собой цели и желания, которые планируют осуществить в будущем. На уровне эмоционального состояния у них преобладают положительные эмоции над отрицательными. Установлены доминирующие ценностные направленности, реализация которых приносит счастье: на первом месте для студентов стоит социально-центрированная направленность, на втором эгоцентрическая ценностная направленность. Выявлено, что у большинства респондентов умеренно выраженная интенсивность мотивации счастья и ответственности за ее достижение. В завершении исследования были выделены две кластерные группы, позволяющие говорить о существовании двух типов студентов с высокими показателями качества жизни, наличием личностных ресурсов, с готовностью брать на себя ответственность за счастье и с дефицитом личностных ресурсов и негативным эмоциональным состоянием и низким субъективным качеством жизни. Результаты исследования могут быть использованы в учебно-образовательном процессе на этапе профессионально-личностного становления современной молодежи.

Заключение. Результаты позволяют увидеть дефициты и ресурсы студенческой молодежи в достижении счастья и субъективного качества жизни.

Ключевые слова: субъективное качество жизни; ценностная обусловленность счастья; самореализаций; личностные ресурсы; студенческая молодежь.

Постановка проблемы

Интерес к разработке проблемы субъективного качества жизни в психологии обусловлен как общественными изменениями, так и новыми тенденциями в развитии психологической науки. Изменения, происходящие во всех сферах жизнедеятельности (политической, экономической, социальной, информационной и пр.), связаны с реализацией стратегии инновационного развития государства, направленного на повышение качества жизни людей¹. Эти изменения, как ситуация новизны, неопределенности, необходимости адаптации и преодоления трудностей в поиске

своего места в новых условиях, могут порождать напряжение, внутреннее сопротивление, переживание тревоги и нестабильности [19, с. 793]. Когда человек способен оценить эти изменения и видеть в них перспективы своего развития, они могут рассматриваться как условия актуализации собственного потенциала в новых жизненных обстоятельствах, условия саморазвития, возможности быть в «потоке жизни»². Важным личностным ресурсом в этом выборе выступает собственная ответственность человека за качество своей жизни, когда он оценивает его как зависящее от него самого, своих способностей, веры в бу-

¹ Указ Президента РФ от 31.12.2015 № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (Повышение качества жизни Российских граждан). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_191669/743474b198a4e9a6e9e181d9451aafc27185f735/ (дата обращения: 01.06.2019)

² Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / Пер. с англ. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2013. – 461 с.

дущее и в успех: «Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым». Формирование ответственности за качество жизни сопряжено со становлением ценностного сознания в онтогенезе, когда определяются и закрепляются в сознании идеалы, ценностные ориентиры, лежащие в основе жизненных смыслов, целей и стремлений, когда идентифицируются и актуализируются те личностные ресурсы, которые позволяют их осуществлять, что находит свою результирующую оценку в субъективном благополучии, субъективном качестве жизни [5, с. 752; 9, с. 1225; 11, с. 890; 14, с. 52].

Актуальность изучения субъективного качества жизни и его личностных предикторов у высокообразованной молодежи определяется, прежде всего, необходимостью ее активизации с целью направления на преобразование современной российской действительности и способствования интеграции страны в мировое сообщество в качестве ведущей политической и экономической державы»³. Субъективное качество жизни студентов и молодежи рассматривается как наличный трудовой потенциал нашего общества, как индикатор безопасности их жизнедеятельности [6, с. 1050; 12, с. 1089; 21, с. 199].

Субъективное качество жизни, субъективное благополучие, счастье как психологические феномены, отражающие позитивные аспекты жизни человека, разрабатываются в позитивной психологии (М. Argyle⁴, Е. Diener [1, с. 400], R. Emmons [26, с. 185], С. Ryff⁵,

М. Seligman [24, с. 128], М. Чиксентмихайли⁶).

Д. А. Леонтьев предполагает, что субъективное благополучие, как результирующий аспект, указывающий на «успешность стремления к наилучшему», определяется тремя критериями: получение положительных эмоций, счастья и удовлетворения; максимальный контроль над результатами действий; осмысленность, когда «ценность определенным событиям и действиям придает то, что они связаны с широким контекстом и отдаленными последствиями жизнедеятельности человека» [7, с. 80; 8, с. 70; 17, с. 21]. При этом контроль над действиями и осмысленность должны быть «значимо нагружены положительным аффектом» [7, с. 79]. Опосредующими факторами в достижении субъективного благополучия выступают мотивация, способности и личностные ресурсы. Содержание мотивации представлено конкретными потребностями и ценностями, направленность на реализацию которых задает мотивацию конкретной деятельности, успешность которой зависит от интенсивности мотивации, согласно закону Йеркса-Додсона (Yerkes-Dodson). Отражение данного закона о связи мотивации и удовлетворенности жизнью находит определенное подтверждение в эмпирических зарубежных работах, в которых показано, что чрезмерная интенсивность мотивации счастья не связана прямо с удовлетворенностью жизнью у представителей индивидуалистической направленности ценностей [3, с. 217; 4, с. 889]. Ценностно-смысловые ресурсы и мотивационные

³ Жубаркин С. В. Представления провинциальной молодежи о счастье в контексте эмоционально-мотивационной направленности: автореф. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2006. – 25 с.

⁴ Аргайл М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – С. 185.

⁵ Рифф К. Психологическое благополучие. – СПб.: Питер, 2014. – С. 190.

⁶ Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / пер. с англ. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2013. – 461 с.

ресурсы Д. А. Леонтьев относит к ресурсам личности.

На вклад целей и ценностей человека в общий уровень счастья указывается и в других существующих психологических исследованиях⁷. Выделяются ступени развития представлений о счастье, в основе которых ценностная направленность человека на себя, на референтную группу, на человечество, на ощущение связи с Богом, служение Ему, соединение с Ним [15, с. 253]. Исследователи выделяют две основные позиции: счастье как мотив и объект стремлений (ценностно-мотивирующая функция) и как результат деятельности человека (оценочная функция) [10, с. 722; 15, с. 254]. Они утверждают, что счастье прочно связано с миром ценностных отношений и приоритетов: оно выступает в роли оценок, «помечающих предмет деятельности и регулирующих ее ход», и в роли ценностей, которые «обогащают и превращают в дополнительный мотив деятельности сам процесс». Эти две позиции счастья отражены во взглядах С. Л. Рубинштейна и А. Н. Леонтьева [18, с. 10; 23, с. 302]. С. Л. Рубинштейн полагал, что соотношение между конкретными побуждениями и результатами их деятельности определяет счастье человека и удовлетворение, которое он получает от жизни [23, с. 280]. А. Н. Леонтьев, акцентируя на деятельностном, процессуальном контексте, считал, что человек действительно стремится к счастью, но для этого он должен поставить цель, и только тогда, двигаясь к ней, он сможет испытать счастье, не заботясь об этом специально [18, с. 15].

С позиции субъектного подхода ценностно-смысловые ориентации считаются со-

ставным компонентом в структуре субъективного качества жизни. Так, А. А. Зайченко в структуре субъективного качества жизни выделяет три компонента: ценностно-смысловые ориентации (статический аспект – ядро личностного развития), цели и устремления личности (динамический аспект развития субъектности) и удовлетворенность жизнью (аспект результативности и контроля). На основе данной модели субъективное качество жизни характеризуется как «совокупность ценностно-смысловых ориентаций, целей, устремлений и степень удовлетворенности ими субъектом в соответствии с основными параметрами биожизненных, материальных, духовных и социокультурных потребностей в различных сферах жизнедеятельности человека» [13, с. 101].

Говоря о важности изучения психологических условий и способов приобретения счастья, Н. И. Рейнвальд отмечает, что «анализ путей достижения счастья можно и нужно использовать как средство раскрытия специфических для человека закономерностей самоутверждения» [20, с. 288].

На основании этих теоретических положений и результатов эмпирических исследований мы предполагаем о существовании связи показателей субъективного качества жизни с ценностной направленностью, интенсивностью мотивации счастья и степенью ответственности за достижения счастья у представителей студенческой молодежи. В связи с чем определена основная цель исследования – выявить особенности связи субъективного качества жизни с направленностью ценностей, реализация которых приносит удовлетворение и ощущение счастья, интенсивностью мотивации счастья и представлениями о собственной

⁷ Торкунова О. И., Машин В. Н., Свиридов А. А. Понимание счастья как созидательного и деятельного

начала в психологии // Территория науки. – 2014. – № 5. – С. 66–71.

ответственности за возможность чувствовать себя счастливым.

Материалы и методы исследования

Изучение субъективного качества жизни осуществлялось на основе оценки удовлетворенности жизнью и доминирующих эмоций [22, с. 507], в качестве личностных ресурсов изучались направленность ценностей, интенсивность мотивации счастья и ответственность за ее достижение.

«Шкала удовлетворенности жизнью» (E. Diener, K. Ryan; адаптация и валидизация Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина) [1, с. 392] позволяет измерить общий уровень удовлетворенности жизнью через оценку пяти утверждений: 1. «Во многом моя жизнь близка к идеалу», 2. «Условия моей жизни замечательны», 3. «Я доволен своей жизнью», 4. «Я уже получил от жизни все, чего хочу и что считаю важным», 5. «Если бы я мог прожить жизнь заново, я бы практически ничего в ней не изменил». Каждое утверждение оценивалось по 7-бальной шкале, сумма набранных баллов определяла общий уровень удовлетворенности жизнью.

Опросник «Шкала позитивного и негативного аффекта» (D. Watson, D. Wiese, J. Vaidya, A. Tellegen; адаптация Е. Н. Осина) [20, с. 95] позволяет определить широкий спектр позитивных и негативных эмоциональных состояний. Испытуемым предлагалось оценить представленные негативные и позитивные эмоции по 5-бальной шкале выраженности их в жизни. При обработке учитывался балл по каждой отдельной эмоции, а также сравнивалась сумма и средний балл, набранные по всей совокупности позитивных и негативных эмоций.

Направленность ценностей, достижение которых приносит испытуемым ощущение счастья, изучались с помощью опросника

(В. Ford, Ю. О. Дмитриева и др.) [2, с. 1058]. Опросник состоит из 80 утверждений, объединенных по направленности ценностей: эгоцентрическая (ценности самоутверждения, саморазвития, активной и интересной деятельности, благоприятного физического и психического состояния, материального благополучия) группоцентрическая (ценность близких социальных связей и социальных отношений), просоциальная (ценности помощи другим), религиозная (ценности близкой связи с Богом и религиозных убеждений).

Выраженность стремления (интенсивности мотивации) к счастью и ответственность за достижение счастья изучались с помощью опросника «Оценка шкалы счастья» (В. Ford, Ю. О. Дмитриева и др.) [3, с. 215]. Опросник состоит из 30 утверждений, которые нужно было оценить по 7-бальной шкале. Утверждения объединены в две шкалы: «Ответственность за счастье», состоящая из 9 утверждений, раскрывающих убеждения человека о том, что во всех своих позитивных и негативных переживаниях виноват только он. Вторая шкала «Стремление к счастью» состоит из 21 утверждения, раскрывающих тенденцию к поиску счастья, к стремлению в любых жизненных событиях искать радостные переживания.

Для статистической обработки данных использовались методы описательной статистики, корреляционный анализ с помощью критерия Пирсона, факторный анализ (с вращением варимакс с нормализацией Кайзера), кластерный и сравнительный анализ с помощью U-критерия Манна Уитни.

Выборка исследования – студенты Томских вузов в количестве 169 человек в возрасте от 19 до 23 лет (27 парней и 142 девушки).

Результаты исследования

Учитывая, что индикаторами субъективного качества жизни выступают показатели

удовлетворенности жизнью и доминирующих эмоций, осуществлялась оценка их выраженности у респондентов. С помощью описатель-

ной статистики и с учетом распределения данных получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Результаты описательной статистики показателей удовлетворенности жизнью

Table 1

Results of descriptive statistics of life satisfaction indicators

	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение	Дисперсия	Асимметрия	Экцесс
Общий показатель удовлетворенности жизнью	7,0	34,0	20,846	6,1548	37,881	-0,142	-0,659
1. Жизнь близка к идеалу	1,0	7,0	4,195	1,4648	2,146	0,071	-0,474
2. Условия жизни замечательные	1,0	7,0	4,585	1,6351	2,674	-0,290	-0,582
3. Я доволен своей жизнью /	1,0	7,0	5,098	1,5752	2,481	-0,630	-0,255
4. Получил от жизни все, чего хочу	1,0	7,0	3,183	1,8176	3,304	0,525	-0,730
5. Если можно прожить жизнь заново, не изменила бы ничего	0,0	7,0	3,774	2,0968	4,397	0,077	-1,338

Показатели описательной статистики указывают на соответствие данных закону нормального распределения по большинству показателей, что свидетельствует о том, что у большинства испытуемых достаточно высокий уровень субъективного благополучия. Левосторонняя асимметрия по шкале «Я доволен своей жизнью» и нормальное распределение по остальным шкалам свидетельствуют о том, что большинство испытуемых считают свою жизнь близкой к идеалу, они довольны условиями своей жизни и выстроенными отношениями и при возможности что-то изменить в прошлом, они бы оставили всё как есть. При этом правосторонняя асимметрия по шкале «Я доволен своей жизнью» и левосторонняя – по шкале «Я получил от жизни все, что хочу» показывают, что, несмотря на то, что многие

из респондентов демонстрируют достаточно высокую оценку удовлетворенности своей жизнью, у них остаются еще желания и цели, которые требуют своей реализации в будущем.

Установлено соотношение выраженности позитивного и негативного аффекта у студентов, указывающего на доминирующие позитивные эмоциональные состояния в жизни большинства студентов, что было подтверждено статистически (табл. 2). В то же время выявлено, что у 35 человек (20 % студентов данной выборки) преобладают субъективно переживаемые страдания, проявляющиеся в различных негативных эмоциях в противовес спокойствию и безмятежности (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сравнительного по показателям доминирующего аффекта с помощью критерия Вилкоксона

Table 2

The results of the comparative indicators of the dominant affect with using the criterion of Wilcoxon

Ранги		N	Средний ранг	Сумма рангов
Сред значение по Отрицательным эмоциям -	Отрицательные ранги	134 ^a	95,01	12732,00
	Положительные ранги	35 ^b	46,66	1633,00
Сред значение по положительным эмоциям /	Совпадающие наблюдения	0 ^c		
	Всего	169		

a. Средн. знач. по отриц. эм. < Средн. знач. по положит. эм.

b. Средн. знач. по отриц. эм. > Средн. знач. по положит. эм

c. Средн. знач. по отриц. эм. = Средн. знач. по положит. эм.

Статистические критерии ^a	
	Средн. знач. по отриц. эм.- Средн. знач. по положит. Эм
Z	-8,712 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000

a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

b. На основе положительных рангов

С помощью корреляционного анализа установлены значимые взаимосвязи отдельных шкал удовлетворенности жизнью с интегративными показателями положительного и отрицательного аффектов. Общий показатель удовлетворенности жизнью обнаружил значимую слабую прямую взаимосвязь с положительным аффектом ($r=0,251, p=0,001$) и обратную – с отрицательным аффектом ($r=-0,237, p=0,000$), что свидетельствует о том, что общая удовлетворенность жизнью может быть взаимосвязана с доминирующими эмоциональными состояниями студентов. При этом

позитивный аффект прямо взаимосвязан с оценкой жизни как близкой идеальному замыслу ($r=0,271, p=0,000$) и не желанием что-либо изменить в своем прошлом ($r=0,208, p=0,007$) в то время как негативный аффект отрицательно взаимосвязан с оценкой удовлетворенности условиями жизни в настоящем ($r=-0,248, p=0,001$) и удовлетворенностью своей жизнью ($r=-0,312, p=0,000$).

В соответствии с поставленной гипотезой и целью исследования определялись доминирующие ценности (табл. 3) и их факторная структура (табл. 4).

Таблица 3

Результаты описательной статистики показателей направленности ценностей счастья

Table 3

Results of descriptive statistics of orientation of the values of happiness

Направленность ценностей счастья	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение	Дисперсия	Асимметрия
Эгоцентрированные	0,00	3,56	0,63	0,34	0,115	0,449
Социально-центрированные (группоцентрические просоциальные)	0,00	2,22	0,80	0,26	0,068	-0,130
Религиозные	0,00	1,0	0,39	0,43	0,188	0,457

Данные описательной статистики показывают, что на первом месте для у студентов оказались социальноцентрированные ценности ($mean=0,80$) (группоцентрированные, просоциальные). Многие студенты чувствуют себя счастливыми при реализации группоцентрических ценностей – иметь верных друзей, эмоционально-близкие отношения с окружающими, создать семью и быть вместе с семьей и т. п., а также на реализацию просоциальных ценностей, направленных на помощь людям и обществу. На втором месте – эгоцентрированные ценности ($mean=0,63$): самоутверждения, саморазвития, активной деятельности, благоприятного психического и физического состояния, внутренней гармонии. Другими словами, для достижения счастья студентам

важно чувствовать себя энергичными, радостными, здоровыми, достойными и умными людьми. Религиозные ценности для данной группы студентов оказались менее значимыми для переживания счастья ($mean=0,39$).

Учитывая различный характер значимости ценностей и особенности их взаимосвязей с другими показателями, важно было определить факторную структуру этих ценностей для данной выборки студентов. Факторный анализ методом главных компонент, с вращением варимакс с нормализацией Кайзера позволил выделить 13 значимых факторов, объединяющих 63 % общей дисперсии, которые, согласно своему содержательному наполнению получили следующие условные названия (табл. 4).

Таблица 4

Факторная структура ценностей, реализация которых приносит счастье

Table 4

Factor structure of values, realization of which brings happiness

Фактор	Факторная нагрузка
F1 (22 %) «Связь эго - и группо-центрированной направленности ценностей»	Чувствовать, что я достиг(ла) чего-то в жизни (0,862); Делать то, что мне нравится (0,862); Видеть, что близкие мне люди довольны (0,800); Иметь счастливые близкие отношения (0,797); Быть успешным (0,797); Любить себя (0,797); Чувствовать себя энергичным(ой) (0,792); Иметь вокруг добрых друзей (0,787); Быть главным (0,771)
F2 (9,5 %) «Ценность интеллектуальных ресурсов для достижения цели»	Использовать свой ум (0,696); Чувствовать себя так, как при занятии чем-то увлекательным (0,663); Чувствовать себя умным (0,609); Быть лидером (0,473); Приобретать жизненный опыт (0,456); Гордиться собой (0,409); Знать, что я достигаю своих целей (0,391)
F3 (4,7%) «Просоциальная направленность ценностей»	Приносить радость близким людям (0,753); Заботиться о тех, кто в этом нуждается (0,718); Быть способным помочь другому (0,640); Видеть, что другие люди довольны (0,493)
F4 (4,5 %) «Ценность физического и психологического комфорта»	Отсутствие страданий (0,714); Не чувствовать боли (0,682); Не испытывать отрицательных эмоций (0,630); Чувствовать себя спокойным (0,568); Не страдать от болезней (0,451)
F5 (4 %) «Религиозная направленность ценностей»	Жить согласно религиозным/духовным убеждениям (0,714); Чувствовать связь с богом/высшей силой (0,728); Знать, что бог/высшая сила оберегает меня (0,713)
F6 (3,5 %) «Ценность здоровья для себя и для своей семьи»	Иметь хорошее здоровье (0,693); Знать, что близкие мне люди здоровы (0,677); Не чувствовать боли (0,586); Проводить время со своей семьей и друзьями (0,433)
F7 (3 %) «Эгоцентрированная направленность ценностей»	Испытывать везение (0,567); Делать то, чем я всегда хотел(а) заниматься (0,519); Чувствовать себя удачливым(ой) (0,491); Знать, что мои друзья/моя семья заботятся обо мне (0,459)

Окончание таблицы

F8 (2,5 %) «Ценность энергетически заряженного и позитивного состояния»	Чувствовать себя полным(ой) энергии (0,632); Испытывать радостное возбуждение (0,605); Чувствовать энтузиазм (0,490); Иметь хорошие чувства к себе (0,307)
F9 (2,3 %) «Корыстные мотивы»	Корыстное чувство (0,728); Пагубное чувство (0,691); Глупое чувство (0,551); Быть владельцем последних новинок (0,476)
F10 (1,9 %) «Материальные ценности»	Иметь много денег (0,774); Быть способным купить все, что я захочу (0,761); Иметь хорошее денежное состояние (0,529)
F11 (1,8 %) «Ценность самореализации»	Знать, что я могу сделать какой-то вклад в жизни (0,673); Знать, что мне еще многое чего можно сделать в жизни (0,524); Иметь четкий жизненный курс (0,418); Чувствовать, что я достиг(ла) чего-то в жизни (0,388)
F12 (1,7 %) «Ценность спокойствия и умиротворения»	Чувствовать спокойствие (0,659); Чувствовать себя здоровым(ой) (0,578); Чувствовать умиротворение (0,555)
F13 (1,6 %) «Ценность осмысленности и контроля жизни»	Испытывать положительные чувства (0,440); Знать, что я контролирую ситуацию (0,415); Знать, что все происходит с какой-то целью (0,323)

Таким образом, была выявлена факторная структура ценностей, реализация которых позволяет студентам чувствовать себя счастливыми.

Изучение связи удовлетворенности жизнью с показателями ценностной направленности с помощью корреляционного анализа выявило две значимые прямые взаимосвязи удовлетворенности условиями жизни с эгоцентрированной ($r=0,378$, $p=0,023$) и социальноцентрированной направленностями ценностей ($r=0,422$, $p=0,004$). Что свидетельствуют о том, что студенты, которым приносит ощущения радости и счастья собственное самоутверждение, саморазвитие, физическое и психическое благополучие, а также близкие и дружеские отношения, поддержка со стороны других, забота об окружающих близких людях, помощь людям, указывают на большую удовлетворенность условиями жизни, показатель которого, в свою очередь, отрицательно взаимосвязан с негативным аффектом.

Следующей задачей исследования стало выявление у студентов данной выборки интенсивности мотивации счастья и степени ответственности за собственное счастье. Ре-

зультаты описательной статистики свидетельствуют о том, что у большинства респондентов показатели средних значений по обеим шкалам находятся на среднем уровне ($mean=4,23$ и $mean=4,63$). В связи с этим мы можем предположить о наличии умеренно выраженной интенсивности мотивации счастья и ответственности за ее достижение у многих студентов.

Выявление связи удовлетворенности жизнью с ответственностью за счастье с помощью корреляционного анализа обнаружило значимые прямые взаимосвязи показателя ответственности со следующими утверждениями, оценивающими уровень удовлетворенности жизнью: «Жизнь близка к идеалу» ($r=0,489$, $p=0,000$), «Условиями жизни замечательные» ($r=0,446$, $p=0,000$), «Я доволен своей жизнью» ($r=0,374$, $p=0,001$), «Получил от жизни все, чего хочу» ($r=0,340$, $p=0,002$).

Полученные взаимосвязи позволяют предположить, что удовлетворенность жизнью в большинстве своих показателей связана с готовностью брать на себя ответственность за те достижения, которые приносят счастье. Интенсивность мотивации счастья

не обнаружила значимых взаимосвязей со шкалами субъективной оценки удовлетворенности жизнью.

На основании критерия связей субъективного качества жизни и представлений о счастье был проведен кластерный анализ, позволивший выделить две группы представителей студенческой молодежи. Первую

группу составили 108 человек (66 % респондентов – группа 1), вторую – 55 человек (34 % респондентов – группа 2). С помощью сравнительного анализа с использованием U- критерия манна Уитни установлены следующие значимые различия по группам (табл. 5).

Таблица 5

Результаты сравнительного анализа по показателям между группами

Table 5

Results of comparative analysis of indicators between groups

	Сумма рангов 1 группа / 2 группа	U Манна- Уитни	W Вилкоксона	Z	Асимптотическая значимость
По показателям удовлетворенности жизнью					
1. Жизнь близка к идеалу	92,38 / 61,62	1699,000	3239,000	-4,467	0,000*
2. Условия жизни замечательные	91,90 / 62,55	1849,000	3389,000	-4,018	0,000*
3. Я доволен своей жизнью	93,51 / 59,39	1900,500	3440,500	-3,822	0,000*
4. Получил от жизни все, чего хочу	87,90 / 70,41	1726,500	3266,500	-4,456	0,000*
5. Если можно прожить жизнь заново, не изменила бы ничего	88,47 / 69,29	2332,500	3872,500	-2,273	0,023*
Общий показатель удовлетворенности жизнью	93,77 / 58,89	2271,000	3811,000	-2,481	0,013*
По показателям доминирующего аффекта					
Среднее значение по всем Положительным эмоциям	93,30 / 59,82	1750,000	3290,000	-4,287	0,000*
Среднее значение по всем Отрицательным эмоциям	63,87 / 117,61	2133,500	8019,500	-3,017	0,003*
По направленности ценностей счастья					
Социально-центрированные (группо-центрические просоциальные)	88,41 / 69,42	2278,000	3818,000	-2,492	0,013*
По показателям стремления к счастью и ответственности за счастье					
Ответственность за счастье	43,90 / 36,13	467,000	1097,000	-3,114	0,002*

Примечание: * $p < 0,005$ / Note: ** $p < 0,005$

Значимые различия между кластерными группами установлены по показателям удовлетворенности жизнью, положительному аффекту, отрицательному аффекту, социально-

центрированным ценностям и ответственности за счастье. В первой группе показатели субъективного качества жизни (удовлетворен-

ность жизнью и положительный аффект), социально-центрированных ценностей и степени ответственности за счастье оказались значимо выше, чем во второй группе, которая продемонстрировала значимо более низкую степень удовлетворенности жизнью и более высокий уровень негативного аффекта.

Обсуждение результатов

Изучение индикаторов субъективной оценки качества жизни у данной выборки студентов Томских вузов в целом показало, что у большинства из них достаточно высокий уровень удовлетворенности жизнью, многие довольны своими условиями жизни в настоящем и не хотели бы ничего изменить в прошлом. При этом они имеют определенные цели и планы, которые еще требуют своей реализации в будущем. У большинства студентов доминирует положительные эмоции: они чувствуют радостное возбуждение, силу, бодрость, энтузиазм, вдохновение и решительность для достижения своих целей. В то же время была выделена группа студентов с доминированием негативных эмоциональных состояний. Их эмоциональные состояния характеризуются переживанием чувства вины, боязни, раздражительности, настороженности, злости, волнения, досады.

Значимые корреляционные связи удовлетворенности своим прошлым, когда ничего не хочется в нем изменить, и оценки того, что жизнь в настоящем близка идеальному замыслу, с позитивным аффектом, могут свидетельствовать об успешном процессе самореализации у студентов, как реализации целей, связанных с их доминирующими ценностями, во временной перспективе жизненного пути. В то же время обратная взаимосвязь удовлетворенности условиями жизни и жизнью, в целом, с отрицательным аффектом может ука-

зывать на условия, влияющие на субъективную оценку качества жизни у студентов, когда неудовлетворенность условиями жизни отрицательно сказывается на их эмоциональных состояниях, которые, в свою очередь, приводят к генерализации неудовлетворенности и ее распространении на всю жизнь. Фиксация на переживании негативных эмоциональных состояний и неудовлетворенности жизнью может блокировать собственную ответственность за достижения счастья и активность по реализации значимых целей у студентов. В связи с этим определяются две задачи в коррекции субъективного качества жизни: с одной стороны – это создание условий в университетской среде как возможности реализации доминирующих ценностей студентов, с другой – это оказание психологической помощи по коррекции эмоциональных состояний, возникающих в процессе образования у студентов.

Выявлено, что социальноцентрированная и эгоцентрированная направленности ценностей являются доминирующими и связанными с удовлетворенностью условиями жизни у студентов. При этом наиболее сильная связь субъективного качества жизни проявляется с социально-центрированной направленностью ценностей счастья, что также находит свое подтверждение в значимых различиях респондентов в кластерных группах, где респонденты, более удовлетворенные жизнью и позитивно настроенные, указывают значимо чаще на социально-ориентированные ценности счастья. На основании этих данных мы можем отметить, что, несмотря на то, что согласно возрастным задачам развития, студенчество входит в период «самостояния», «самореализации» [25, с. 80], у большинства представителей данной выборки вызывающими ощущения счастья, удовлетворенности условиями жизни, остаются группоцентрированные ценности, что более характерно для задач

предыдущего возрастного периода. Данный факт требует уточнения и более подробного изучения, а также может определять задачу психологической коррекции, ориентированной на развитие ценностей и ресурсов самореализации. В то же время направленность доминирующих ценностей счастья, согласно ряду зарубежных исследований, объясняется культуральными особенностями: коллективистские культуры, которые склонны рассматривать счастье с социально-зависимой точки зрения [2, с. 1058; 3, с. 212; 10, с. 722], могут поощрять тех, которые более склонны добиваться счастья социально направленными способами; в индивидуалистических культурах, напротив, человек, который стремится к счастью, не может быть особенно поощрен культурой в своем стремлении к счастью через социальное участие. Таким образом, стремление к счастью может выглядеть совершенно иначе в зависимости от культуры. Также отмечено, что интенсивность мотивации счастья по-разному опосредуется культурой в связи с удовлетворенностью жизнью. Так, в коллективистских культурах мотивация счастья опосредуется социальной связью (социальными ценностями), которая является одним из самых надежных предикторов благополучия [6, с. 1052; 11, с. 886]. В то же время недавние исследования показывают парадоксальный эффект в индивидуалистических культурах: чем более выражена интенсивность мотивации (стремления) счастья у людей, тем меньше вероятность того, что они смогут испытать положительные результаты [2, с. 1060], и тем более вероятно, что они могут испытывать отрицательные результаты, такие как более высокие депрессивные симптомы [3, с. 218], большее одиночество [4, с. 885], а также ухудшение перспективного курса болезни расстройства настроения [2, с. 1053; 3, с. 212]. Учиты-

вая, что среди студентов вузов данной выборки есть представители традиционных народов Сибири (тувинцы, буряты), а также, что студенчество сибирских вузов пополняется за счет зарубежных студентов, объективируется кросскультурный контекст проблемы представлений о счастье и субъективного качества жизни студенческой молодежи в условиях поликультурной среды университетов.

В связи с вышеуказанными данными важным было выявить специфичную для данной группы структуру направленности ценностей счастья с помощью факторного анализа. Первые два фактора, набравшие самый большой вес от общей дисперсии, связаны с сочетанием эго- и группо-центрированными ценностями. Ощущение счастья связано, как с собственными успехами в самоутверждении, понимании цели в жизни, саморазвитии, свободе выбора своих действий, самореализации так и в эмоционально близких, дружеских отношениях с окружающими. Также значимым в переживании счастья является использование своего интеллектуального потенциала, интеллектуальных ресурсов для достижения целей и утверждения собственной самооценки. Также факторами в направленности ценностей с незначительным процентом дисперсии стали ценности: эгоцентрические – собственная выгода при экстернальной позиции, группоцентрированные, физического и психического здоровья и благополучия, религиозные, энергичности и активности, негативной выгоды, материального и финансового благополучия, просоциальные (вклад в общество), умиротворения и внутренней гармонии, контроля над жизнью. Выявленная факторная структура также должна учитываться как в создании условий в университетской образовательной среде, так и в индивидуальной и групповой развивающей и профилактической работе со

студентами с целью повышения личностных ресурсов качества жизни.

У большинства студентов выявлены умеренно выраженные интенсивность мотивации счастья и ответственности за достижение счастья. При этом только ответственность за счастье оказалась прямо взаимосвязана с удовлетворенностью жизнью, интенсивность мотивации счастья у студентов таких взаимосвязей не проявила. Полученные результаты согласуются с данными ряда исследований, указывающих, что стремление к счастью, желание искать радостные, счастливые переживания в любых жизненных событиях связано с готовностью брать на себя ответственность и искать внутри себя ресурсы для совершения действий, реализация которых приносит счастье [21, с. 200]. Например, в исследовании А. А. Кулик установлено, что оптимистический атрибутивный стиль является более сильным предиктором субъективного качества жизни у студентов. Оптимисты склонны приписывать в ситуации успеха причины позитивного события себе, они носят интернальный характер, успех находится под контролем и зависит от действий самого человека [16, с. 100].

Так как интенсивность мотивации счастья не обнаружила значимых взаимосвязей с показателями субъективной оценки качества жизни, то можно предположить, что более значимым фактором у студентов в достижении счастья является не столько сила мотивации счастья, сколько собственная степень ответственности за возможность реализации действий, которые позволяют чувствовать себя счастливым. На отсутствие прямой связи мотивации счастья и удовлетворенности жизнью указывается в ряде кросскультурных исследований. В реализованном нами совместно с зарубежными исследователями кросскультурном сравнении представлений о счастье и субъективного качества жизни студенческой

молодежи установлено, что степень индивидуализма и коллективизма культуры может играть определенную роль в формировании коррелятов для достижения счастья [2, с. 1060]. Также показано, что счастье лучше всего достигается не путем интенсивного стремления к нему, а путем ориентации на социальноцентрированные ценности счастья и собственную активность за возможность его реализации вне зависимости от культурального фактора [2, с. 1053; 10, с. 718]. В то же время невозможность обнаружить связь интенсивности мотивации счастья с удовлетворенностью жизнью в данном исследовании предположительно можно объяснить, во-первых, тем, что мотивация счастья для большинства респондентов данной выборки, у которых выявлен доминирующий положительный аффект, не является столь значимой в силу отсутствия ее дефицита, во-вторых, как указывают авторы методики [17, с. 20], утверждения методики ориентированы на экстремальные уровни мотивации, что требует коррекции и ориентации на более умеренные уровни мотивации в дальнейших исследованиях.

Заключение

Таким образом, на основании совокупности полученных данных и выявленных значимых различий в кластерных группах можно говорить о двух типах представителей студенчества, дифференцирующихся по уровню субъективной оценки качества жизни, социально-центрированной направленности ценностей счастья и степени собственной ответственности за счастье. Студенты с более высокими показателями субъективного качества жизни отличаются социально-центрированной направленностью ценностей счастья и более выраженной ответственностью за свое счастье. Данная группа респондентов представлена большим количеством студентов.



Вторая группа с меньшим количеством респондентов характеризуется значимо более низкой удовлетворенностью жизнью, доминированием негативного аффекта, менее выраженными социально-центрированной направленностью ценностей счастья и ответственностью за счастье. Согласно имеющимся в литературе данным, эти студенты могут представлять группу риска социального и психического неблагополучия, академической неуспешности, миграционной готовности, что указывает на необходимость разработки системы и методов психолого-образовательного сопровождения повышения качества жизни студенческой молодежи в условиях образовательной среды университета. Полученные в ходе исследования результаты позволяют увидеть дефициты и ресурсы в представлениях о счастье, которые могут рассматриваться как

важный фактор в системе личностных предикторов субъективного качества жизни студенческой молодежи.

Полученные результаты объективируют перспективы исследования представлений о счастье и субъективном качестве жизни студенческой молодежи, проявляющиеся в разработке методологического, возрастного, среднего (специфика образовательной среды университетов), внутри- и кросс-культурального, практического контекстов данной проблемы. Разработка данных аспектов позволит понять какие смыслы вкладывает молодежь в понятие счастье, индивидуальные и культурные различия в представлениях о счастье, как эти представления связаны с субъективным качеством жизни, какие факторы опосредует стремление к счастью и его достижение, какие возрастные и культурные механизмы задействованы в достижении счастья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Diener E., Ryan K.** Subjective well-being: a general overview // South African journal of psychology. – 2009. – Vol. 39, Issue 4. – P. 391–406. DOI: <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
2. **Ford B. Q., Dmitrieva J. O., Heller D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann I., Tamir M., Uchida Yu., Koopmann-Holm, B., Floerke V. A., Uhrig M., Bokhan T., Mauss I. B.** Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being // The Journal of Experimental Psychology: General. – 2015. – Vol. 144, Issue 6. – P. 1053–1062. DOI: <https://doi.org/10.1037/xge0000108>
3. **Ford B. Q., Mauss I. B., Gruber J.** Valuing happiness is associated with bipolar disorder // Emotion. – 2015. – Vol. 15, Issue 2. – P. 211–222. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000048>
4. **Ford B., Wayment H. A., Bauer J. J.** The quiet ego: motives for self-other balance and growth in relation to well-being // Journal of Happiness Studies. – 2018. – Vol. 19, Issue 3. – P. 881–896. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
5. **Gander F., Proyer R., Ruch W.** The subjective assessment of accomplishment and positive relationships: initial validation and correlative and experimental evidence for their association with well-being // Journal of happiness studies. – 2017. – Vol. 18, Issue 3. – P. 743–764. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9751-z>
6. **Lambert L., Passmore H. A., Joshanloo M.** A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: boosting happiness and reducing fear // Journal of Happiness Studies. – 2019. – Vol. 20, Issue 4. – P. 1141–1162. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z>
7. **Leontiev D.** Converging paths toward meaning // Journal of constructivist psychology. – 2017. – Vol. 30, Issue 1. – P. 74–81. DOI: <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119089>



8. **Sheldon K. M., Gordeeva T., Leontiev D., Lynch M., Osin E., Rasskazova E., Dementiy L.** Freedom and responsibility go together: personality, experimental, and cultural demonstrations // *Journal of research in personality*. – 2018. – Vol. 73. – P. 63–74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.11.007>
9. **Sheldon K. M., Osin E. N., Gordeeva T. O., Suchkov D. D., Sychev O. A.** Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2017. – Vol. 43, Issue 9. – P. 1215–1238. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167217711915>
10. **Sheldon K. M., Titova L., Gordeeva T. O., Osin E. N., Lyubomirsky S., Bogomaz S.** Russians inhibit the expression of happiness to strangers: testing a display rule model // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2017. – Vol. 48, Issue 5. – P. 718–733. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022117699883>
11. **Wayment H. A., Bauer J. J.** The quiet ego: motives for self-other balance and growth in relation to well-being // *Journal of Happiness Studies*. – 2018. – Vol. 19, Issue 3. – P. 881–896. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
12. **Дыхан Л. Б., Коновалова Е. И., Шилкин Д. С.** Субъективное качество жизни как индикатор безопасности жизнедеятельности студентов вуза // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 1–1. – С. 1089. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25324779>
13. **Зайченко А. А., Эксакусто Т. В.** Личностные особенности людей с разным профилем субъективного качества жизни // *Социальная психология и общество*. – 2014. – Т. 5, № 2. – С. 100–114. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21709509>
14. **Ильясов Б. Г., Герасимова И. Б., Макарова Е. А., Закиева Е. Ш.** Объективно-субъективный подход к оценке качества жизни // *Качество. Инновации. Образование*. – 2016. – № 2 (129). – С. 47–57. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25868489>
15. **Коломиец О. В.** Особенности представлений о счастье у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. – 2015. – № 9. – С. 251–254. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24260952>
16. **Кулик А. А.** Субъективное качество жизни молодежи при разных типах атрибутивного стиля мышления // *Вестник Кемеровского государственного университета*. – 2015. – № 3–1 (63). – С. 96–101. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24330673>
17. **Леонтьев Д. А.** Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // *Сибирский психологический журнал*. – 2016. – № 62. – С. 18–37. DOI: <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27664144>
18. **Леонтьев Д. А.** Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации // *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. – 2016. – № 2. – С. 3–18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27672137>
19. **Петребко Е. Н.** Реализация стратегии национальной безопасности: повышение качества жизни населения (объективные и субъективные показатели) // *Электронный сетевой политематический журнал «Научные труды Кубанского государственного технологического университета»*. – 2018. – № 6. – С. 791–797. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35382775>
20. **Осин Е. Н.** Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 91–110. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20147408>
21. **Петров В. Г., Злыгостева К. В.** Представление о счастье у студентов // *Вестник Кемеровского государственного университета*. – 2015. – № 3–3 (63). – С. 197–202. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24305938>



22. **Рубанова Е. Ю.** Субъективное качество жизни: подходы к изучению // Ученые заметки Тихоокеанского государственного университета. – 2018. – Т. 9, № 1. – С. 506–511. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35044377>
23. **Рубинштейн С. Л.** Бытие и сознание: монография. СПб.: Питер, 2010. – 512 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21551473>
24. **Селигман М.** Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье смысл жизни: монография. – М.: София, 2006. – 367 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20090124>
25. **Утюганов А. А., Яницкий М. С., Серый А. В.** Нарративные технологии формирования ценностно-смысловых ориентаций личности: психологическое содержание и применение в образовательной практике // Science for education today. – 2019. – Т. 9, № 1. – С. 76–92. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.1901.05> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38165985>
26. **Эммонс Р.** Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности: монография. – М.: Смысл, 2004. – 414 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20075867>



DOI: [10.15293/2658-6762.1906.02](https://doi.org/10.15293/2658-6762.1906.02)

Eduard Vladimirovich Galazhinskiy,

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Rector,
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1454-3869>
E-mail: gala@mail.tsu.ru

Tatiana Gennadijevna Bokhan,

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head,
Department of Psychotherapy and Psychological Counseling,
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9628-1470>
E-mail: btg960@mail.ru

Anna Leonidovna Ul'yanich,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Department of Psychotherapy and Psychological Counseling,
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation.
Corresponding author
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3154-3756>
E-mail: FiALe@yandex.ru

Olga Vladimirovna Terekhina,

Candidate of Psychological Sciences; Senior Lecturer,
Department of Psychotherapy and Psychological Counseling,
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0964-9175>
E-mail: doterekhina@mail.ru

Marina Vladimirovna Shabalovskaya,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Department of Fundamental Psychology and Behavioral Medicine,
Siberia State Medical University, Tomsk, Russian Federation.
Associate Professor,
Department of Psychotherapy and Psychological Counseling,
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2622-3491>
E-mail: m_sha79@mail.ru

**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**

Abstract

***Introduction.** The article focuses on professional and personal development of university students. The purpose of the study is to identify the nature of the connection between subjective well-being and the direction of values leading to life satisfaction and happiness, the intensity of the motivation to pursue happiness and ideas about responsibility for personal happiness.*



Materials and Methods. *The study is based on methodological ideas about the subjective well-being proposed by C. Ryff and R. Emmons and theoretical ideas about the role of dominant values, motivation and personal resources in achieving subjective well-being by D. A. Leontiev, S. L. Rubinstein, A. A. Zaichenko, and O. V. Kolomiets. The research methods included the following: the satisfaction with life scale designed by E. Diener and R. Emmons; the Positive and Negative Affect Schedule developed by D. Watson; and B. Ford's Happiness value orientations questionnaire and the happiness scale. The sample included 169 students of Tomsk Higher Educational Institutions aged between 19 and 23 (27 male and 142 female).*

Results. *The study found that most students are satisfied with their lives and living conditions. They set goals to be implemented in the future. At the level of their emotional state, positive emotions prevail over negative ones. The dominating values which might determine happiness are established: socially-centered values and self-centered ones. It has been revealed that most respondents have a moderate intensity of motivation to pursue happiness and responsibility for its achievement. Finally, two cluster groups of students were identified corresponding to two types of students. The first type includes students reporting high levels of well-being, personal resources and willingness to take responsibility for happiness. The second group demonstrated lack of personal resources, negative emotional state and low subjective well-being. The results of the study can be used in the educational process for facilitating students' professional and personal development.*

Conclusions. *The research revealed deficits and resources in achieving happiness and subjective well-being.*

Keywords

Subjective well-being; Value conditionality of happiness; Self-realization; Personal resources; University students.

Acknowledgments

The study was financial support of the Russian Scientific Foundation. Project 18-18-00480 "Subjective indicators and psychological predictors of well-being".

REFERENCES

1. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 2009, vol. 39, issue 4 pp. 391–406. DOI: <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
2. Ford B. Q., Dmitrieva J. O., Heller D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann I., Tamir M., Uchida Yu., Koopmann-Holm, B., Floerke V. A., Uhrig M., Bokhan T., Mauss I. B. Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2015, vol. 144, Issue 6, pp. 1053–1062. DOI: <https://doi.org/10.1037/xge0000108>
3. Ford B. Q., Mauss I. B., Gruber J. Valuing happiness is associated with bipolar disorder. *Emotion*, 2015, vol. 15, Issue 2, pp. 211–222. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000048>
4. Ford B., Wayment H. A., Bauer J. J. The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2018, vol. 19, issue 3, pp. 881–896. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
5. Gander F., Proyer R., Ruch W. The subjective assessment of accomplishment and positive relationships: Initial validation and correlative and experimental evidence for their association with well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2017, vol. 18, issue 3, pp. 743–764. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9751-z>



6. Lambert L., Passmore H. A., Joshanloo M. A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 2019, vol. 20, issue 4, pp. 1141–1162. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z>
7. Leontiev D. Converging paths toward meaning. *Journal of Constructivist Psychology*, 2017, vol. 30, issue 1, pp. 74–81. DOI: <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119089>
8. Sheldon K. M., Gordeeva T., Leontiev D., Lynch M., Osin E., Rasskazova E., Dementiy L. Freedom and responsibility go together: personality, experimental, and cultural demonstrations. *Journal of Research in Personality*, 2018, vol. 73, pp. 63–74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.11.007>
9. Sheldon K. M., Osin E. N., Gordeeva T. O., Suchkov D. D., Sychev O. A. Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2017, vol. 43, issue 9, pp. 1215–1238. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167217711915>
10. Sheldon K. M., Titova L., Gordeeva T. O., Osin E. N., Lyubomirsky S., Bogomaz S. Russians inhibit the expression of happiness to strangers: Testing a display rule model. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2017, vol. 48, issue 5, pp. 718–733. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022117699883>
11. Wayment H. A., Bauer J. J. The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2018, vol. 19, issue 3, pp. 881–896. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
12. Dykhan L. B., Konovalova E. I., Shilkin D. S. Subjective quality of life as an indicator of life safety in university students. *Modern Problems of Science and Education*, 2015, no. 1-1, pp. 1089. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25324779>
13. Zaichenko A. A., Eksakusto T. V. Personality traits in individuals with different profiles of subjective life quality. *Social Psychology and Society*, 2014, vol. 5, issue 2, pp. 100–114. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21709509>
14. Ilyasov B. G., Gerasimova I. B., Makarova E. A., Zakieva E. Sh. Objective-subjective approach to the assessment of quality of life. *Quality. Innovations. Education*, 2016, no. 2, pp. 47–57. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25868489>
15. Kolomiets O. V. Features of representations of happiness in students with positive and negative social well-being. *Humanitarian, Socio-Economic and Social Sciences*, 2015, no. 9, pp. 251–254. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24260952>
16. Kulik A. A. Subjective quality of life of young people in different types of attributive style of thinking. *Bulletin of Kemerovo State University*, 2015, no. 3-1, pp. 96–101. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24330673>
17. Leontiev D. A. Autoregulation, resources, and personality potential. *Siberian Journal of Psychology*, 2016, no. 62, pp. 18–37. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27664144>
18. Leontiev D. A. Leontiev's concept of motive and the issue of the quality of motivation. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2016, no. 2, pp. 3–18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27672137>
19. Netrebko E. N. The implementation of the national security strategy: Improving the quality of life (objective and subjective indicators). *Electronic Network Polythematic Journal Scientific Works of the Kuban State Technological University*, 2018, no. 6, pp. 791–797. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35382775>



20. Osin E. N. Measuring positive and negative affect: Development of a Russian-language analogue of PANAS. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2012, vol. 9, issue 4, pp. 91–110. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20147408>
21. Petrov V., Zlygosteva K. Students' visions of happiness. *Bulletin of Kemerovo State University*, 2015, no. 3–3, pp. 197–202. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24305938>
22. Rubanova E. Y. Subjective quality of life: Approaches to studying. *Academic Notes of Pacific State University*, 2018, vol. 9, issue 1, pp. 506–511. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35044377>
23. Rubinshtein S. L. *Being and consciousness*. St. Petersburg, Piter Publ., 2010, 512 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21551473>
24. Seligman M. *The new positive psychology: a scientific view of happiness the meaning of life*. Moscow, Sofia Publ., 2006, 367 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20090124>
25. Utyuganov A. A., Yanitskiy M. S., Seryy A. V. Narrative technologies in developing personal value and meaning orientations: Psychological content and application in education. *Science for Education Today*, 2019. vol. 9, Issue 1, pp. 76–92. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.1901.05> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38165985>
26. Emmons R. *Psychology of higher aspirations: Motivation and spirituality of the individual*. Moscow, Smisl Publ., 2004, 414 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20075867>

Submitted: 02 October 2019

Accepted: 08 November 2019

Published: 31 December 2019



This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. (CC BY 4.0).