



Выпускная квалификационная работа

# **«Психологический портрет счастливого человека»**

Работу выполнила:  
Студентка ИП ПГПУ  
*Бобина Ульяна Олеговна*

# Актуальность работы:

Постоянно меняющиеся условия в современном мире огромных возможностей – с одной стороны, и «псевдодемократическая» свобода, которая не столько заставляет сражаться за «место под солнцем», активизируя весь человеческий потенциал, сколько способствует росту потребительства – с другой. Все это приводит к увеличению количества людей, испытывающих напряжение, стресс, оценивающих мир с пессимистической точки зрения, и как следствие ведущих пассивный образ жизни. Общество же, переживающее смену эпох, нуждается в активных, уверенных, оптимистичных, счастливых людях.



**Цель исследования:**

Выявление психологических особенностей  
счастливого человека



**Объект исследования:**

Психологические характеристики счастливого человека



# **Предмет исследования:**

**Личностные особенности счастливого человека на примере современной молодежи**

# Основная гипотеза исследования:

Существуют статистически значимые различия между людьми, ощущающими и не ощущающими себя счастливыми по ряду параметров: удовлетворенность собой и своей жизнью, доминирование позитивного эмоционального состояния, оптимизм, осмысленность жизнедеятельности и конгруэнтность, положительное отношение к себе и к миру, самореализация и др.

# Вспомогательные гипотезы:

- 1) Характер взаимосвязей между параметрами личности в группах «счастливых» и «несчастливых» людей специфичен.
- 2) Структура взаимосвязей параметров личности в группах «счастливых» и «несчастливых» людей отличается своеобразием.
- 3) Существуют различия между представителями разного пола в зависимости от степени выраженности счастья по ряду параметров (удовлетворенность, оптимизм, самореализация и др.).

# История изучения феномена счастья:

## Зарубежная психология:

1. *М. Аргайл*
2. *С. Любомирски*
3. М. Селигман
4. Дж. Вейланат
5. М. Чиксентмихайли
6. Э. Динер
7. И др.

## Отечественная психология:

1. *И.А. Джидарьян*
2. *Т.В. Эксакусто*
3. Л.В. Куликов
4. Т.А. Гребенщикова
5. А.З. Шапиро
6. В.И. Меренков
7. И др.



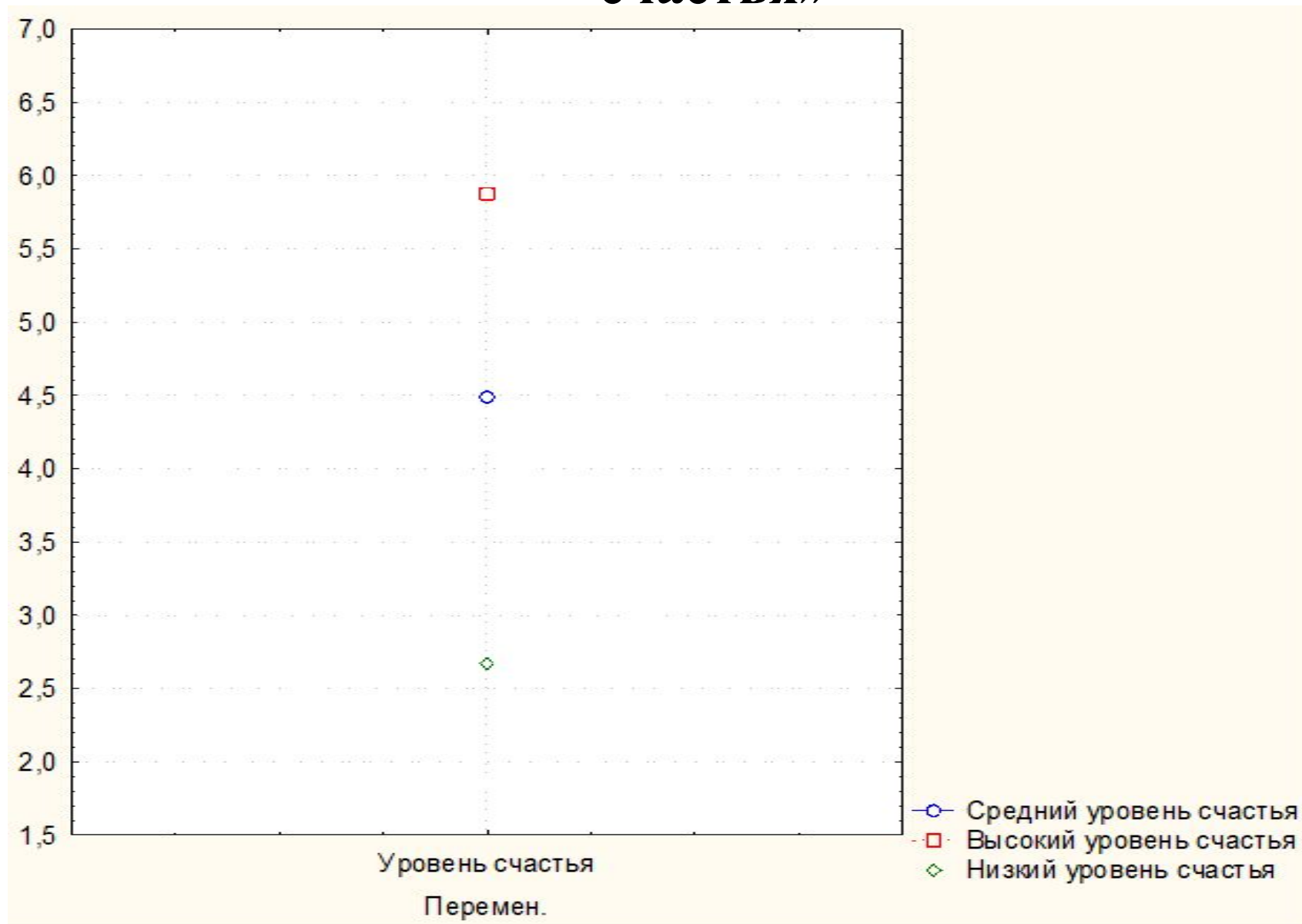
# Особенности выборки:

В эмпирической части исследования приняли участие 60 человек: 30 девушек и 30 юношей, в возрасте 25-35 лет (период **молодости**).

# Диагностические методики:

- «Субъективная шкала счастья С. Любомирски», адаптированная Д.А. Леонтьевым
- «Шкалы экзистенции» А. Лэнгле и К. Орлер, разработанная С.В. Кривоной
- «Шкала психологического благополучия» (ШПБ), разработанный П.П. Фесенко и Г.Д. Шевеленковой
- «Опросник диагностики самоактуализации личности (САМОАЛ)», в адаптации Н.Ф. Каринной и А.В. Лазукина
- «Опросник «Стили объяснения успеха и неудач», разработанный Т.О. Гордеевой
- «Шкала базовых убеждений» Г. Янова-Бульмана, в адаптации О. Кравцовой

# Итоги кластеризации выборки респондентов по переменной «Уровень счастья»



# Характеристика кластеров:

**Кластер 1** (Средний уровень счастья) указывает на умеренную степень выраженности счастья ( $n=23$ , из них 11 девушек и 12 юношей);

**Кластер 2** (Высокий уровень счастья) говорит о том, что респондент в высшей степени ощущает себя счастливым и довольным ( $n=18$ , из них 11 девушек и 7 юношей).

**Кластер 3** (Низкий уровень счастья) характеризуется ощущением несчастья, недовольства собой и своей жизнью ( $n=19$ , из них 8 девушек и 11 юношей).

## Значимые различия в личностных параметрах между группами с высоким и низким уровнем ощущения счастья (n1=18, n2=19)

Показатели	среднее значение		t-критерий Стьюдента	уровень значимости
	Высокий	Низкий	t	p
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	84,56	72,16	2,221	0,033
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	106,78	87,74	2,370	0,023
Оптимизм в ситуациях дост-ия (Е. Осин)	115,17	92,68	2,827	0,008
Оптимизм в межличн-х ситуациях (Е. Осин)	79,61	71,21	2,407	0,022
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	197,61	174,84	2,543	0,016
Благосклонность мира (О. Кравцова)	20,44	14,84	4,511	0,000
Доброта людей (О. Кравцова)	18,50	14,79	3,347	0,003
Ценность своего Я (О. Кравцова)	17,67	15,21	2,281	0,029
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	17,72	15,42	2,257	0,030
Степень удачи (О. Кравцова)	16,89	13,95	2,543	0,016
Общая благоскл-сть мира (О. Кравцова)	37,72	28,31	3,388	0,002
Собственная ценность (О. Кравцова)	49,83	36,68	3,846	0,000
Свобода (А. Лэнгле, К. Орглер)	45,95	38,11	2,364	0,024
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	96,68	80,833	2,151	0,038
Общий показатель (А. Лэнгле)	188,47	161,50	3,684	0,101

## Значимые различия в личностных параметрах между группами с высоким и низким уровнем ощущения счастья (n1=18, n2=19)

Показатели	среднее значение		t-критерий Стьюдента	уровень значимости
	Высокий	Низкий	t	p
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	84,56	72,16	2,221	0,033
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	106,78	87,74	2,370	0,023
Оптимизм в ситуациях достижения (Е. Осин)	115,17	92,68	2,827	0,008
Оптимизм в межличностных ситуациях (Е. Осин)	79,61	71,21	2,407	0,022
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	197,61	174,84	2,543	0,016
Благосклонность мира (О. Кравцова)	20,44	14,84	4,511	0,000
Доброта людей (О. Кравцова)	18,50	14,79	3,347	0,003
Ценность своего Я (О. Кравцова)	17,67	15,21	2,281	0,029
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	17,72	15,42	2,257	0,030
Степень удачи (О. Кравцова)	16,89	13,95	2,543	0,016
Общая благосклонность мира (О. Кравцова)	37,72	28,31	3,388	0,002
Собственная ценность (О. Кравцова)	49,83	36,68	3,846	0,000
Свобода (А. Лэнгле, К. Орглер)	45,95	38,11	2,364	0,024
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	96,68	80,833	2,151	0,038
Общий показатель (А. Лэнгле)	188,47	161,50	3,684	0,010

## Значимые различия в личностных параметрах между группами с высоким и низким уровнем ощущения счастья (n1=18, n2=19)

Показатели	среднее значение		t-критерий Стьюдента	уровень значимости
	Высокий	Низкий	t	p
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	84,56	72,16	2,221	0,033
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	106,78	87,74	2,370	0,023
Оптимизм в ситуациях дост-ия (Е. Осин)	115,17	92,68	2,827	0,008
Оптимизм в межличн-х ситуациях (Е. Осин)	79,61	71,21	2,407	0,022
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	197,61	174,84	2,543	0,016
Благосклонность мира (О. Кравцова)	20,44	14,84	4,511	0,000
Доброта людей (О. Кравцова)	18,50	14,79	3,347	0,003
Ценность своего Я (О. Кравцова)	17,67	15,21	2,281	0,029
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	17,72	15,42	2,257	0,030
Степень удачи (О. Кравцова)	16,89	13,95	2,543	0,016
Общая благоскл-сть мира (О. Кравцова)	37,72	28,31	3,388	0,002
Собственная ценность (О. Кравцова)	49,83	36,68	3,846	0,000
Свобода (А. Лэнгле, К. Орглер)	45,95	38,11	2,364	0,024
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	96,68	80,833	2,151	0,038
Общий показатель (А. Лэнгле)	188,47	161,50	3,684	0,101

## Значимые различия в личностных параметрах между группами с высоким и низким уровнем ощущения счастья (n1=18, n2=19)

Показатели	среднее значение		t-критерий Стьюдента	уровень значимости
	Высокий	Низкий	t	p
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	84,56	72,16	2,221	0,033
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	106,78	87,74	2,370	0,023
Оптимизм в ситуациях дост-ия (Е. Осин)	115,17	92,68	2,827	0,008
Оптимизм в межличн-х ситуациях (Е. Осин)	79,61	71,21	2,407	0,022
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	197,61	174,84	2,543	0,016
Благосклонность мира (О. Кравцова)	20,44	14,84	4,511	0,000
Доброта людей (О. Кравцова)	18,50	14,79	3,347	0,003
Ценность своего Я (О. Кравцова)	17,67	15,21	2,281	0,029
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	17,72	15,42	2,257	0,030
Степень удачи (О. Кравцова)	16,89	13,95	2,543	0,016
Общая благоскл-сть мира (О. Кравцова)	37,72	28,31	3,388	0,002
Собственная ценность (О. Кравцова)	49,83	36,68	3,846	0,000
Свобода (А. Лэнгле, К. Орглер)	45,95	38,11	2,364	0,024
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	96,68	80,833	2,151	0,038
Общий показатель (А. Лэнгле)	188,47	161,50	3,684	0,101



## Значимые взаимосвязи между параметрами личности и уровнем ощущения счастья

Показатели	Уровень счастья
Стабильность (Е. Осин)	0,47
Глобальность (Е. Осин)	0,53
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	0,41
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	0,51
Оптимизм в ситуациях достижения (Е. Осин)	0,45
Оптимизм в межличностных ситуациях (Е. Осин)	0,52
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	0,56
Благосклонность мира (О. Кравцова)	0,54
Доброта людей (О. Кравцова)	0,42
Ценность своего Я (О. Кравцова)	0,35
Контролируемость мира	0,20
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	0,34
Степень удачи (О. Кравцова)	0,39
Общая благосклонность мира (О. Кравцова)	0,43
Собственная ценность (О. Кравцова)	0,45
Свобода (А. Лэнгле)	0,37
Ответственность (А. Лэнгле)	0,36
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	0,34
Общий показатель (А. Лэнгле)	0,37
Аутосимпатия (Н. Ф. Калина)	0,36
Контактность (Н. Ф. Калина)	0,37

# Значимые взаимосвязи между параметрами личности и уровнем ощущения счастья

Показатели	Уровень счастья
Стабильность (Е. Осин)	0,47
Глобальность (Е. Осин)	0,53
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	0,41
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	0,51
Оптимизм в сит-ях дост-ия (Е. Осин)	0,45
Оптимизм в межличн-х сит-ях (Е. Осин)	0,52
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	0,56
Благосклонность мира (О. Кравцова)	0,54
Доброта людей (О. Кравцова)	0,42
Ценность своего Я (О. Кравцова)	0,35
Контролируемость мира	0,20
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	0,34
Степень удачи (О. Кравцова)	0,39
Общая благосклонность мира (О. Кравцова)	0,43
Собственная ценность (О. Кравцова)	0,45
Свобода (А. Лэнгле)	0,37
Ответственность (А. Лэнгле)	0,36
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	0,34
Общий показатель (А. Лэнгле)	0,37
Аутосимпатия (Н. Ф. Калина)	0,36
Контактность (Н. Ф. Калина)	0,37

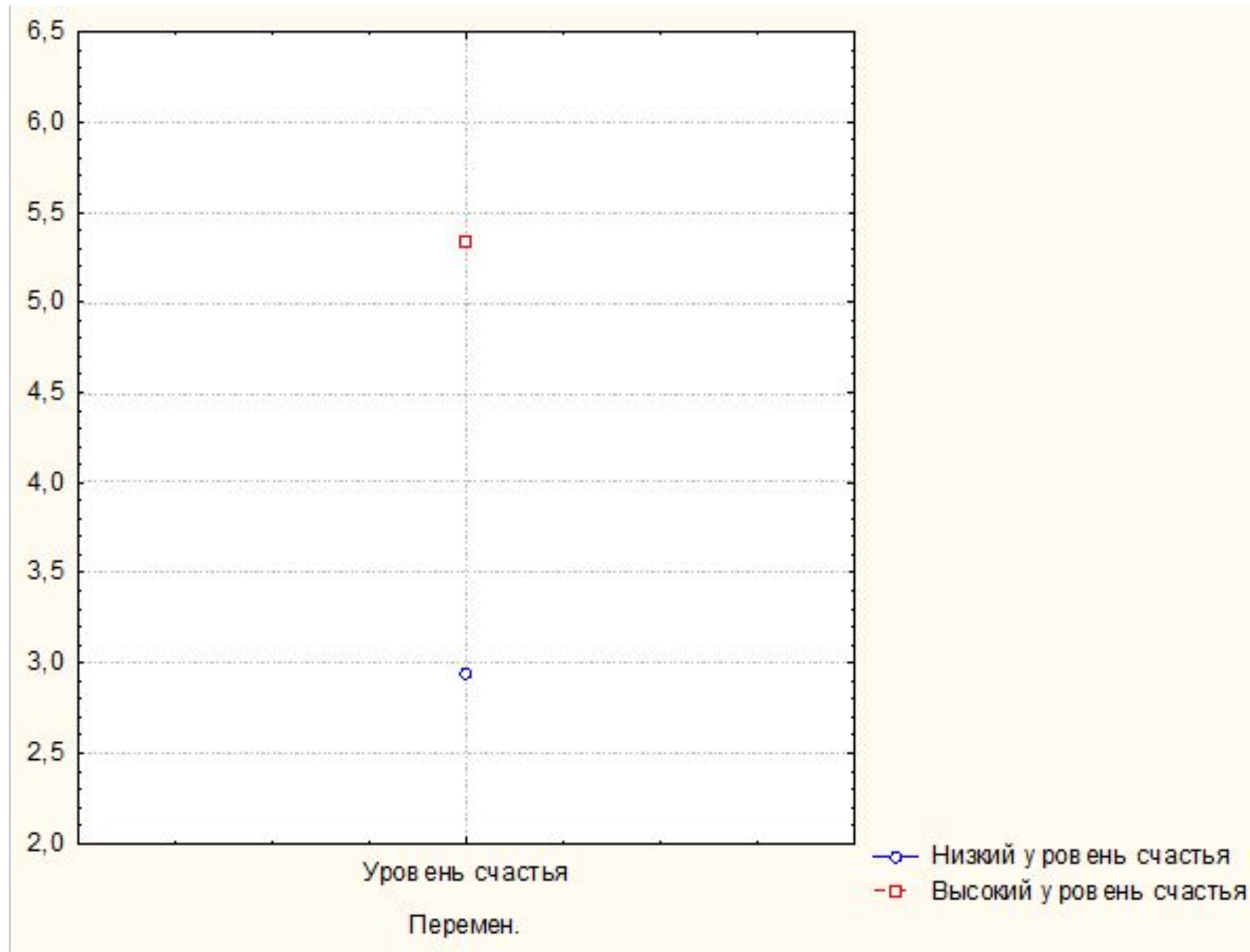
# Значимые взаимосвязи между параметрами личности и уровнем ощущения счастья

Показатели	Уровень счастья
Стабильность (Е. Осин)	0,47
Глобальность (Е. Осин)	0,53
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	0,41
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	0,51
Оптимизм в сит-ях дост-ия (Е. Осин)	0,45
Оптимизм в межличн-х сит-ях (Е. Осин)	0,52
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	0,56
Благосклонность мира (О. Кравцова)	0,54
Доброта людей (О. Кравцова)	0,42
Ценность своего Я (О. Кравцова)	0,35
Контролируемость мира	0,20
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	0,34
Степень удачи (О. Кравцова)	0,39
Общая благосклонность мира (О. Кравцова)	0,43
Собственная ценность (О. Кравцова)	0,45
Свобода (А. Лэнгле)	0,37
Ответственность (А. Лэнгле)	0,36
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	0,34
Общий показатель (А. Лэнгле)	0,37
Аутосимпатия (Н. Ф. Калина)	0,36
Контактность (Н. Ф. Калина)	0,37

# Значимые взаимосвязи между параметрами личности и уровнем ощущения счастья

Показатели	Уровень счастья
Стабильность (Е. Осин)	0,47
Глобальность (Е. Осин)	0,53
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	0,41
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	0,51
Оптимизм в сит-ях дост-ия (Е. Осин)	0,45
Оптимизм в межличн-х сит-ях (Е. Осин)	0,52
Общий показатель оптимизма (Е. Осин)	0,56
Благосклонность мира (О. Кравцова)	0,54
Доброта людей (О. Кравцова)	0,42
Ценность своего Я (О. Кравцова)	0,35
Контролируемость мира	0,20
Степень самоконтроля (О. Кравцова)	0,34
Степень удачи (О. Кравцова)	0,39
Общая благосклонность мира (О. Кравцова)	0,43
Собственная ценность (О. Кравцова)	0,45
Свобода (А. Лэнгле)	0,37
Ответственность (А. Лэнгле)	0,36
Экзистенциальность (А. Лэнгле)	0,34
Общий показатель (А. Лэнгле)	0,37
Аутосимпатия (Н. Ф. Калина)	0,36
Контактность (Н. Ф. Калина)	0,37

# Итоги кластеризации выборки респондентов по переменной «Уровень счастья»



# Характеристика кластеров:

**Кластер 1** (Низкий уровень счастья) характеризуется ощущением несчастья, недовольства собой и своей жизнью (n=24, из них 9 девушек и 15 юношей);

**Кластер 2** (Высокий уровень счастья) говорит о том, что респондент в высшей степени ощущает себя счастливым и довольным (n=36, из них 21 девушка и 15 юношей).

## Факторное отображение структуры личностных особенностей в группе с высоким уровнем ощущения счастья

**Фактор 1:** *«Оптимизм в межличностных отношениях»*, т.е. уверенность в выстраивании и сохранении благополучных отношений с близкими людьми.

**Фактор 2:** *«Конгруэнтность»*, т.е. ощущение внутреннего согласия, когда принимаемые мной решения соответствуют моей сущности.

**Фактор 3:** *«Психологическая безопасность»*, когда отношение к миру доверительное, когда выстраиваются близкие отношения с окружающими, когда не страшно ставить высокие цели и достигать их, но не соперничая и не унижая других, а сотрудничая с ними во имя общего блага.

# Факторное отображение структуры личностных особенностей в группе с высоким уровнем ощущения счастья (Фактор 1)

Показатели	Оптимизм в межличностных ситуациях
Стабильность (Е. Осин)	0,65
<b>Глобальность (Е. Осин)</b>	<b>0,73</b>
<b>Контроль (Е. Осин)</b>	<b>0,74</b>
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	0,65
Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)	0,60
Оптимизм в ситуациях достижения (Е. Осин)	0,69
<b>Оптимизм в межличностных ситуациях (Е. Осин)</b>	<b>0,72</b>
<b>Общий показатель оптимизма (Е. Осин)</b>	<b>0,81</b>
Осмысленность жизни (Фесенко)	0,56
Ориентация во времени (Н. Ф. Калина)	0,60
Самопонимание (Н. Ф. Калина)	0,50
Контактность (Н. Ф. Калина)	0,58
<b>Собственные числа</b>	<b>8,10</b>
<b>Доля дисперсии (в%)</b>	<b>16,1%</b>



# Факторное отображение структуры личностных особенностей в группе с высоким уровнем ощущения счастья (Фактор 2)

Показатели	Психологическая безопасность
Благосклонность мира (О. Кравцова)	0,48
<b>Общая благосклонность мира (О. Кравцова)</b>	<b>0,72</b>
Собственная ценность (О. Кравцова)	0,58
<b>Самодистанцирование (А. Лэнгле, К. Орглер)</b>	0,48
<b>Позитивные Отн-ия с окр-ми (К. Рифф)</b>	<b>0,86</b>
Автономия (К. Рифф)	0,61
<b>Управление средой (К. Рифф)</b>	<b>0,86</b>
<b>Личностный рост (К. Рифф)</b>	<b>0,76</b>
<b>Цели в жизни (К. Рифф)</b>	<b>0,80</b>
Самопринятие (К. Рифф)	0,64
<b>Осмысленность жизни (Фесенко)</b>	<b>0,85</b>
Человек как открытая система (Фесенко)	0,45
Ориентация во времени (Н. Ф. Калина)	0,53
Гибкость в общении (Н. Ф. Калина)	0,48
<b>Собственные числа</b>	<b>8,55</b>
<b>Доля дисперсии (в%)</b>	<b>17,0%</b>

# Факторное отображение структуры личностных особенностей в группе с высоким уровнем ощущения счастья (Фактор 3)

Показатели	Конгруэнтность
Самодистанцирование (А. Лэнгле, К. Орглер)	0,73
Самотранценденция (А. Лэнгле, К. Орглер)	0,84
Свобода (А. Лэнгле, К. Орглер)	0,86
Ответственность (А. Лэнгле, К. Орглер)	0,79
Персональность (А. Лэнгле, К. Орглер)	0,92
Экзистенциальность (А. Лэнгле, К. Орглер)	0,87
Общий показатель (А. Лэнгле, К. Орглер)	0,98
Взгляд на природу человека (Н. Ф. Калина)	0,47
Потребность в познании (Н. Ф. Калина)	0,60
<b>Собственные числа</b>	<b>7,00</b>
<b>Доля дисперсии (в%)</b>	<b>13,9%</b>

## **Факторное отображение структуры личностных особенностей в группе с низким уровнем ощущения счастья**

**Фактор 1:** *«Психологическое неблагополучие»*, т.е. неприятие самого себя со всеми своими особенностями, как положительными, так и отрицательными, отсюда и отсутствие достаточного количества близких отношений, переживание собственной изолированности, неуверенность в себе и страх реализации.

**Фактор 2:** *«Пессимизм»*, т.е. чувство беспомощности и потери контроля над своей жизнью, склонность к обобщениям и ригидному застреванию на одной единственной возможной причине происходящего, ожидание самого худшего, неуверенность в себе и в завтрашнем дне.

# Факторное отображение структуры личностных особенностей в группе с низким уровнем ощущения счастья (Фактор 1)

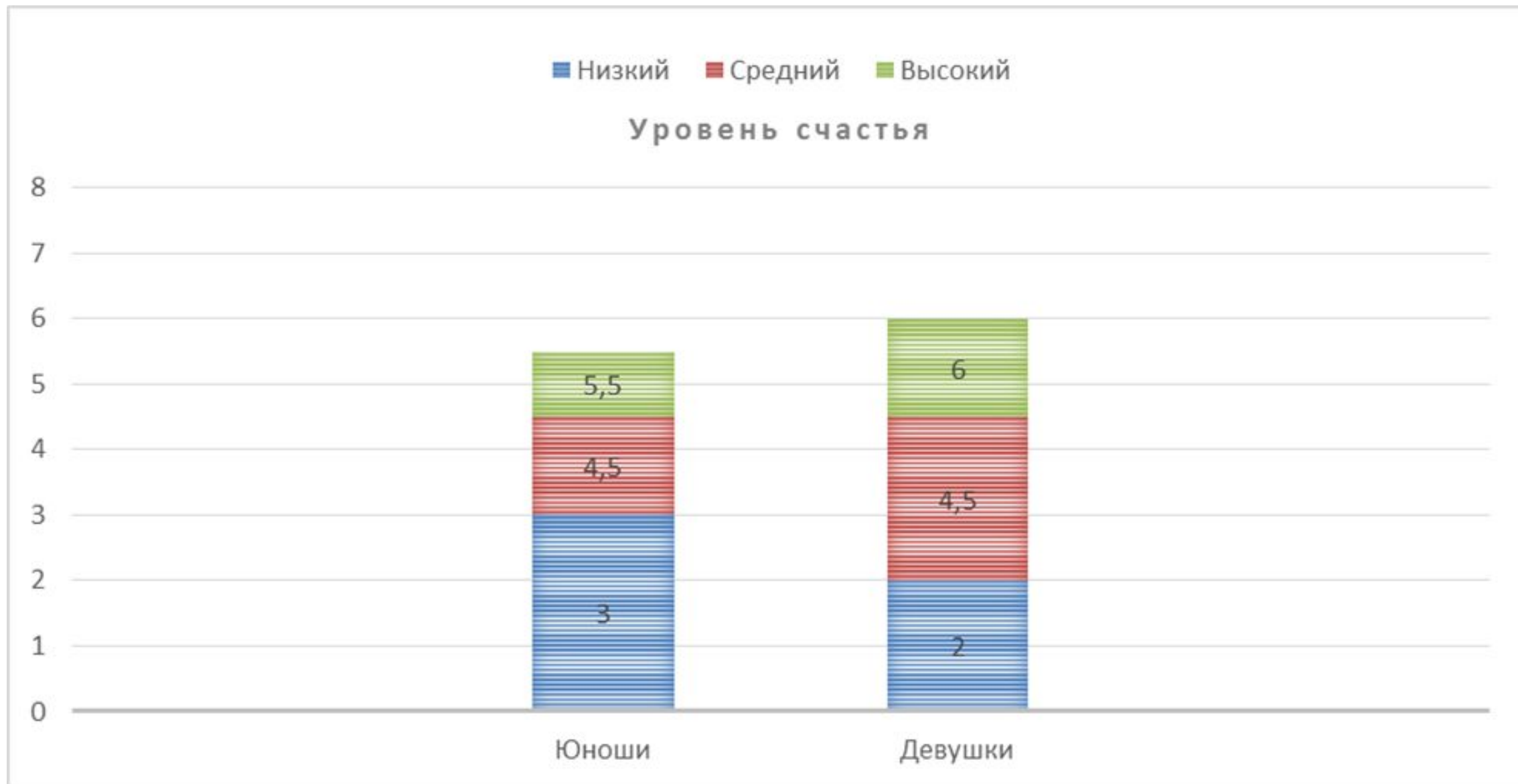
Показатели	Психологическое неблагополучие
Свобода (А. Лэнгле, К. Орглер)	-0,71
Ответственность (А. Лэнгле, К. Орглер)	-0,68
Персональность (А. Лэнгле, К. Орглер)	-0,62
Экзистенциальность (А. Лэнгле, К. Орглер)	-0,73
Общий показатель (А. Лэнгле, К. Орглер)	-0,76
Позитивные Отн-ия с окр-ми (К. Рифф)	-0,77
Автономия (К. Рифф)	-0,82
Управление средой (К. Рифф)	-0,88
Личностный рост (К. Рифф)	-0,90
Цели в жизни (К. Рифф)	-0,86
Самопринятие (К. Рифф)	-0,85
Сумма (К. Рифф)	-0,97
Осмысленность жизни (Фесенко)	-0,82
Человек как открытая система (Фесенко)	-0,71
Собственные числа	8,63
Доля дисперсии	21,2%

# Факторное отображение структуры личностных особенностей в группе с низким уровнем ощущения счастья

## (Фактор 2)

Показатели	Пессимизм
<b>Стабильность (Е. Осин)</b>	<b>-0,84</b>
<b>Глобальность (Е. Осин)</b>	<b>-0,76</b>
Контроль (Е. Осин)	-0,67
Оптимизм в ситуациях успеха (Е. Осин)	-0,64
<b>Оптимизм в ситуациях неудач (Е. Осин)</b>	<b>-0,78</b>
<b>Оптимизм в ситуациях достижения (Е. Осин)</b>	<b>-0,72</b>
<b>Оптимизм в межличностных ситуациях (Е. Осин)</b>	<b>-0,75</b>
<b>Общий показатель оптимизма (Е. Осин)</b>	<b>-0,86</b>
<b>Благосклонность мира (О. Кравцова)</b>	<b>-0,82</b>
<b>Доброта людей (О. Кравцова)</b>	<b>-0,72</b>
<b>Справедливость мира (О. Кравцова)</b>	<b>-0,76</b>
Контролируемость мира (О. Кравцова)	-0,52
Случайность (О. Кравцова)	-0,41
Ценность своего Я (О. Кравцова)	-0,56
<b>Степень самоконтроля (О. Кравцова)</b>	<b>-0,70</b>
Степень удачи (О. Кравцова)	-0,56
<b>Общая благосклонность мира (О. Кравцова)</b>	<b>-0,81</b>
<b>Отношение к осмысленности (О. Кравцова)</b>	<b>-0,71</b>
<b>Собственная ценность (О. Кравцова)</b>	<b>-0,74</b>
<b>Собственные числа</b>	<b>8,76</b>
<b>Доля дисперсии</b>	<b>21,5%</b>

# Сравнительный анализ итогов кластеризации выборки респондентов по переменной «Уровень счастья» у людей разного пола





Спасибо за внимание!