

Для творческого профиля «Изобразительное искусство и дизайн» можно посвятить 4-6 часов как аудиторной, так и самостоятельной работы для выполнения следующих заданий: оформление структурно-логических схем по выбранной теме; создание рисунков картин мира различных эпох, в том числе в представлении древних культур; обзор живописи, фресок, скульптур, изображающих образы физических, биологических явлений, картин сотворения мира.

В заключении можно сделать вывод, что дисциплина «Естественнонаучная картина мира» является базовой для изучения законов окружающего мира студентами разных профилей подготовки, а преподаватель при этом может дифференцировать задания в зависимости от профиля, не отходя от тем рабочей программы. При этом, во-первых, у студентов повысится интерес к обучению при выполнении заданий, ориентированных на их профиль подготовки, во-вторых, знания, полученные в ходе изучения дисциплины, будут применяться в последующей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Архипкин, В.Г. Естественно-научная картина мира / В.Г. Архипкин, В.П. Тимофеев: учебное пособие. – Краснояр. гос. ун-т: Красноярск, 2002. – 320 с.
2. Лихин, А.Ф. Концепции современного естествознания: учебник / А.Ф. Лихин. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 264 с.
3. Карпенков, С.Х. Концепции современного естествознания: учебник для вузов / С.Х. Карпенков. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. шк., 2003. – 488 с.

Н.И. Трубникова,

канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии
АГГПУ им. В.М. Шукшина (г. Бийск)

Уровни и факторы счастья у мужчин и женщин

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена тем, что мы живем в сложном, нестабильном и неоднозначном мире. Стремительно растет число и взрослых, и детей, которые страдают неврозами и депрессиями. При этом большинство людей хотят быть счастливыми. Существуют вполне конкретные данные, подтверждающие этот тезис.

В статье анализируются взгляды на определение понятия счастье в психологии. Кроме того, выявлены ценности, которые составляют содержание счастья для респондентов. На основе этих данных составлен рейтинг факторов счастья для мужчин и женщин.

В результате проведенного исследования выявлено, что у большинства мужчин и женщин преобладает средний и высокий уровни субъективного благополучия. При этом мужчины более ориентированы на себя, а женщины на других.

Ключевые слова: счастье, субъективное благополучие, факторы счастья, уровень счастья, качество жизни.

В настоящее время исследование проблемы счастья приобрело особую актуальность. Это связано с тем, что мы живем в сложном, нестабильном и неоднозначном мире. Стремительно растет число и взрослых, и детей, которые страдают неврозами и депрессиями. При этом большинство людей хотят быть счастливыми. Существуют вполне конкретные данные, подтверждающие этот тезис. Кинг и Напа (King & Napa, 1998) на двух выборках респондентов-американцев показали, что счастье и смысл жизни значат гораздо больше для «хорошей жизни», чем деньги, или нравственная добродетель, или даже возможность попасть в рай (обследования проводились на Среднем Западе). Счастье признается как важнейшая составляющая качества жизни.

По данным И.А. Джидарьян, «наша страна по количеству несчастливых в личной жизни людей оказалась непревзойденным лидером, оставив далеко позади себя Англию, Францию и США. В то время как 42 % россиян считают себя несчастливыми, среди французов называют себя такими 25 %, среди англичан всего 1 %, а несчастливых американцев вообще не оказалось» [2].

Начиная с 60-х годов XX века, проблема счастья стала очень популярной в психологической науке. Исследованием проблемы счастья занимались и занимаются такие отечественные и зарубежные психологи, как М. Аргайл, Т. Бен-Шахар, И.А. Джидарьян, К. Муздыбаев, М. Селигман и др.

В психологической науке существует несколько подходов к определению понятия счастья. Большинство отечественных и зарубежных психологов связывают счастье с удовлетворенностью жизнью.

Так М. Аргайл считает, что счастье – основное измерение человеческого опыта, оно включает в себя позитивный эмоциональный настрой, удовлетворенность жизнью, а также такие когнитивные аспекты, как оптимизм и высокая самооценка. «Счастье – это состояние переживания удовлетворенности жизнью в целом, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций» [1].

И.А. Джидарьян определяет счастье как – «осознание баланса позитивного и негативного». Субъективное благополучие по ее мнению, это – когнитивная и аффективная оценка личности своей жизни» [2].

Н.И. Трубникова отмечает, что счастье определяется, как целостная оценка качества жизни личности в соответствии с выбранным ею критерием [5. С. 156].

В социологических исследованиях счастье связывают с качеством жизни (Д. Джонсон, С. Макколя, К. Муздыбаев, Д. Шин). В исследовании уровней и факторов счастья приняли участие 48 человек, из них 24 мужчины и 24 женщины в возрасте от 22 до 54 лет. Для исследования представлений мужчин и женщин о счастье были использованы следующие методики: «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой [4], «Интеллект карта» Т. Бьюзена [3] и анкета «Что для Вас счастье?».

В ходе проведенного исследования были выявлены ценности, которые составляют содержание счастья для респондентов. На основе этих данных был составлен рейтинг факторов счастья для мужчин и женщин.

Рейтинг факторов счастья у мужчин выглядит следующим образом:

1. Здоровье.
2. Достаток, деньги.
3. Семья.
4. Друзья, дружба.
5. Работа.
6. Отдых.
7. Самореализация.
8. Любовь, любимый человек.
9. Достижение цели, мечты.
10. Взаимопонимание.

Как видим, для мужчин наибольшую ценность представляют вполне понятные факторы: здоровье (71 %), достаток (64 %), семья (57 %), друзья (57 %) и работа (43 %), составившие первую «пятерку». Одинаково важны самореализация и отдых (28 %); немногим меньше значимость достижения цели, взаимопонимания и любви (21 %). Среди единичных выборов были следующие: дом, душевное спокойствие, общение, свобода, стабильность, путешествия, музыка, спорт.

Ответы на вопрос анкеты «Что нужно человеку для счастья?» распределились следующим образом:

1. Здоровье.
2. Работа (любимая работа).
3. Любовь (любимый человек).
4. Семья.
5. Друзья.

Как видно, эти ответы почти подтверждают рейтинг, данный в таблице, с тем отличием, что в эту «пятерку» вошел фактор «любовь» и исчез фактор «достаток». Также упоминались: желание быть счастливым, позитивный настрой, уверенность в себе.

В результате исследования факторов счастья у женщин был составлен рейтинг факторов счастья у женщин:

1. Семья.
2. Здоровье.
3. Достаток.
4. Общение.
5. Друзья.
6. Отдых.
7. Любовь.
8. Дети.
9. Дом.
10. Работа.

Как видим, для женского счастья важнее всего семья (64 %), в отличие от мужского, где явное первенство имеет здоровье. Также в «пятерку» вошли здоровье (57 %), достаток (50 %), общение (43 %), друзья (43 %). Равно значимыми оказались любовь и отдых (35 %), а также дети, дом и работа (28 %). Единичные ответы, не вошедшие в рейтинг: признание, уверенность в будущем, путешествия, природа, хобби, музыка, книги, спорт.

На вопрос «Что нужно человеку для счастья?» женские ответы распределились следующим образом:

1. Здоровье (свое и близких).
2. Семья.
3. Любовь.
4. Общение.
5. Достаток.

Нельзя не отметить, что в данном списке отсутствует работа, а у мужчин работа занимает вторую строчку.

Упоминались также: уверенность в себе, внутренняя гармония, умение радоваться жизни, искренность.

Анкета «Что для Вас счастье?» содержала также вопрос «Что может помешать человеку быть счастливым?», который является по сути обратным вопросу о факторах счастья и позволяет дополнительно сопоставить ответы. Среди «антифакторов» счастья у мужчин и женщин на первые места вышли:

- Болезни свои и близких (антипод здоровья).

- Одиночество (антипод социальной включенности – семья, друзья).
- Бедность (антипод достатка).

Согласно ответам, помешать счастью может и сам человек, его личные качества, негативные мысли и чувства, такие как: лень, обида, злость, зависть. Плохо также «не быть собой», пытаться быть как другие. В целом можно сказать, что антирейтинг подтверждает тот же набор основных ценностей, что уже были выявлены ранее.

Сравнительный анализ факторов счастья мужчин и женщин позволяет говорить о сходствах и различиях. Сравнивая мужской и женский рейтинги, можно заключить, что и для мужчин и для женщин важны: здоровье, семья, достаток, друзья. Но вес этих факторов у мужчин и женщин разный. Если для мужчин важнее всего здоровье и достаток, то для женщин семья и здоровье. Для мужчин большое значение имеет такой фактор, как работа, а в рейтинге такого фактора вообще нет. Возможно, что это связано с признанной в обществе ролью мужчины как опоры, кормильца семьи; мальчики с детства впитывают эти социальные ожидания, которые трансформируются в личные ценности во взрослом возрасте. Поэтому в рейтинге ценностей мужчин мы видим важность работы, а также самореализации и достижения цели.

Аналогичным образом, социальные ожидания, связанные с ролью женщины, как матери, хранительницы очага отражаются в ценности семьи, дома, детей. При почти равной степени ценности семьи для обоих полов, женщины как бы направлены «внутри» семьи, наполняя ее жизнь, а мужчины – «во вне», обеспечивая ресурсы и поддержку. Это и дает в результате разумный симбиоз, который в реальной жизни может приобретать различные формы.

В зарубежной психологии субъективное благополучие рассматривается как синоним «счастья», поэтому нельзя не согласиться с автором методики М.В. Соколовой, что измеряя уровень субъективного благополучия, мы измеряем уровень счастья [4]. В результате исследования субъективного благополучия у мужчин было выявлено, что среди опрошенных мужчин преобладает средний уровень счастья (57 %). Это говорит о низкой выраженности данного качества: лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Респондентов с высоким уровнем счастья 43 %, их можно отнести к категории субъективно благополучных, они чувствуют себя комфортно, не испытывают серьезных проблем ни в эмоциональной,

ни в коммуникативной сферах. Респондентов, чьи оценки отклонялись бы в сторону субъективного благополучия, выявлено не было.

Среди женщин у большинства респондентов также выявлен средний уровень счастья (59 %). Это большинство характеризуется умеренным субъективным благополучием. Такие люди не испытывают серьезных проблем, но и не могут сказать, что находятся в полном эмоциональном комфорте.

Из опрошенных женщин, 36 % имеют высокий уровень субъективного благополучия. Они удовлетворены своей жизнью, активны, контактны, позитивны.

У 7 % опрошенных низкий уровень субъективного благополучия. Для них характерны склонность к депрессии и тревогам, пессимизм, они плохо переносят стрессовые ситуации.

Анализ результатов исследования показал, что в целом у большинства мужчин и женщин преобладает средний и высокий уровни субъективного благополучия. При этом мужчины более ориентированы на себя, а женщины на других.

Литература:

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Джидарьян, И.А. Представление о счастье в российском менталитете / И.А. Джидарьян. – СПб.: Алетейя, 2001. – 386 с.
3. Бьюзен, Т. Могушество духовного интеллекта / Т. Бьюзен / пер. Гендель Е.Г. – М.: Библиотека, 2009. – 214 с. – Режим доступа: <http://lib.rus.ec/a/26064>.
4. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В. Соколова. 2-е изд. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.
5. Трубникова, Н.И. Счастье и смысл жизни в студенческом возрасте / Н.И. Трубникова, В.Е. Трубников // Современные проблемы развития фундаментальных и прикладных наук: Материалы II международной научно-практической конференции. – Прага, 2016. – С. 155-160.