

УДК 159.9.07

О.А. Шарова, А.Ю. Узикова

Субъективный уровень счастья в связи с личностными особенностями

Аннотация:

В результате теоретического анализа выделены три психологические переменные, связанные с достижением счастья: «рефлексия», «ценности», «личностные черты». С целью выявления взаимосвязи между субъективным уровнем счастья и особенностями личности было проведено эмпирическое исследование, частично повторяющее исследования Д. А. Леонтьева (связь счастья с формами рефлексии, 2014) и М. Аргайла (связь счастья с чертами личности, 1998). В исследовании были опрошены 83 человека в возрасте от 19 до 24 лет, использованы четыре опросных методики, направленные на измерение субъективного уровня счастья, уровня рефлексии, внутреннего конфликта ценностей и их доступности, личностных черт – нейротизма и экстраверсии. Значимой связи между субъективным уровнем счастья и общим уровнем рефлексии не обнаружено, но получены значимые корреляции субъективного переживания счастья с показателями доступности ценностей, нейротизма, экстраверсии и системной рефлексии.

Ключевые слова: субъективный уровень счастья, личностные особенности, рефлексия, ценности, экстраверсия, нейротизм

Об авторах: Шарова Ольга Алексеевна, бакалавр психологии, Государственный университет «Дубна», студентка 1 курса магистратуры кафедры психологии факультета социальных и гуманитарных наук; эл. почта: olga.sharovaloko@mail.ru

Узикова Анна Юрьевна, Государственный университет «Дубна», старший преподаватель кафедры психологии факультета социальных и гуманитарных наук; эл. почта: alterabsence@gmail.com

Введение

Переживание счастья является безусловной ценностью для большинства людей, и можно сказать, что у человека имеется установка на счастье, однако, далеко не каждый может дать себе отчет в том, что он счастлив в желаемой для него мере.

Современный мир предоставляет множество возможностей для того, чтобы человек чувствовал себя счастливым. Вместе с тем ситуация с депрессией заметно приобретает эпидемический характер. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех болезней. Уже на сегодняшний день она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины. Отмечается ее резкое «помолодение», часто депрессией заболевают люди до 25 лет [24]. В качестве четкого признака депрессии выделяется ангедония – психическое состояние, которое характеризуется общим отсутствием интереса к жизни, утратой способности наслаждаться, радоваться [2, с. 46].

Важным представляется выяснить, какие психологические процессы и состояния связаны с субъективным переживанием счастья, какие внутренние аспекты препятствуют этому переживанию у человека, который, словами М. Горького, «создан для счастья, как птица для полета».

Категория счастья представляет собой сложный многогранный компонент, имеющий индивидуальную субъективную основу, и неудивительно, что несмотря на то, что проблема счастья уже давно выступает предметом исследования, продолжают открываться новые ракурсы ее познания. Психологические теории счастья и психологическая практика в виде разнообразных психотерапевтических направлений разработаны гораздо лучше, нежели эмпирические подходы к его исследованию. В настоящее время проработка проблемы счастья как самостоятельной категории представлена в основном в трудах представителей позитивной

психологии (М. Селигман, И. А. Джидарьян). В большинстве случаев тема счастья затрагивается в ключе рассмотрения иной разрабатываемой тем или иным автором категории или в связи с тем феноменом, полное изучение которого им проводится (например, изучение связи счастья с формами рефлексии (Д. А. Леонтьев), со смыслом (В. Франкл), с самоактуализацией (А. Маслоу) и т.д.)

В целом, результаты эмпирических исследований счастья мало обобщены, поэтому использование научно-психологических данных в практических целях пока что не проявляется в полной мере как полезный ресурс развития общества и человека.

Таким образом, данная тема остается актуальной теоретически и практически, но недостаточно изученной эмпирически, и потому представляет интерес для исследователей.

Анализ философской и психологической научной литературы, исследований отечественных и зарубежных психологов по проблематике «счастье» [1; 3-7; 10-19; 21-23; 25; 26; 28; 29] позволил выделить три психологические переменные, связанные с его достижением: «рефлексия», «ценности», «личностные черты».

На основании проведенного теоретического обзора была выделена цель эмпирического исследования – выявить взаимосвязи между субъективным уровнем счастья и особенностями личности.

Теоретический анализ позволил сформулировать основную **гипотезу исследования** о наличии статистически значимых связей субъективного уровня счастья с личностными переменными (с общим уровнем рефлексии, доступностью ценностей, чертами личности: нейротизм, экстраверсия), а также ввести **частную гипотезу** о разной значимости связи трех форм рефлексии с субъективным переживанием счастья.

Метод

Исследование проводилось в два этапа, поскольку после проведения первого этапа гипотеза о существовании статистически значимой связи между субъективным уровнем счастья и уровнем развития рефлексии, нуждалась в дополнительной проверке. В связи с этим для измерения общего уровня рефлексии методика «Дифференциальный тест рефлексивности» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова, 2009) была заменена на «Тест рефлексивности» (А. В. Карпов, 2003).

Дополнительно на втором этапе была введена задача: изучить взаимосвязь между субъективным уровнем счастья и такими личностными чертами, как нейротизм и экстраверсия (являющимися основными свойствами личности).

Первый этап

Выборка №1: 50 человек (31 девушка и 19 юношей) в возрасте от 20 до 24 лет (средний возраст 21,6 лет). 45 респондентов – учащиеся и выпускники средних учебных заведений, 5 – студенты ВУЗов.

Методики:

1. Для измерения субъективного уровня счастья была выбрана «Шкала субъективного счастья» (оригинальное название Subjective Happiness Scale) [8]. Данный Тест разработан С. Любомирски и Х. Леппер (1994), переведен на русский язык Д. А. Леонтьевым (2003);

2. Измерение уровней развития форм рефлексии проводилось с помощью «Дифференциального теста рефлексивности» [15] (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова, 2009). Он состоит из 30 утверждений, сгруппированных в три шкалы: интроспекция, системная рефлексия, квазирефлексия.

3. Для измерения соотношения приоритетных ценностей и их доступности была выбрана «Методика «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е. Б. Фанталова, 1992) [25].

Второй этап

Выборка №2: 33 человека (9 юношей и 24 девушки) в возрасте от 19 до 24 лет (средний возраст 21,6 лет). Все респонденты – учащиеся высших учебных заведений.

Методики:

1. «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски и Х. Леппер [8];

2. «Тест рефлексии» или методика диагностики уровня развития рефлексивности (А. В. Карпов, 2003) [9], применяющаяся для измерения общего уровня рефлексии. А. В. Карпов рассматривает рефлексивность как психическое свойство, соотносящееся с рефлексией в целом и проявляющееся в двух модусах (рефлексия, рефлексирование);

3. «Методика «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е. Б. Фанталова, 1992) [27];

4. «Опросник национального характера» для выделения личностных черт (нейротизм, экстраверсия). Эта методика является краткой формой известного личностного опросника NEO-PI-R, она модифицирована для русскоязычной выборки Б. Г. Мещеряковым и Ю. Алликом [20]. В связи с различием в целях исследований формулировка инструкции опросника была изменена следующим образом: «Вам нужно оценить вероятность 30 характеристик, относящихся к Вам. Каждая характеристика представлена своей шкалой с описанием противоположных значений. Вы должны поставить отметку (например, крестик или галочку) на каждой шкале, указав тем самым, какое из двух значений каждой характеристики является более вероятным (частым, типичным) для Вас».

Результаты

Средний показатель субъективного уровня счастья (СУС) в обеих выборках составил 16,92 из максимальных 24 баллов: для первой выборки – 16,7, для второй – 17,2. В целом, респонденты оценили свой уровень счастья чуть выше среднего.

Для изучения взаимосвязи между СУС и выявленными психологическими переменными был проведен корреляционный анализ с помощью критерия *r*-Спирмена. Статистически значимые корреляции для двух выборок представлены в таблице 1.

Таблица 1. Корреляции между субъективным уровнем счастья и личностными особенностями

Выборка, №	Шкала	СУС, <i>r</i> -Спирмена
1	Системная рефлексия	0,279*
2	Нейротизм	0,751***
	Экстраверсия	0,563*
	Добросовестность	0,404*
	ИР	0,357*

Примечание: СУС – сокр. субъективный уровень счастья; ИР – сокр. индекс расхождения, показатель расхождения приоритетных ценностей с их доступностью (чем больше индекс расхождения, тем меньше доступность приоритетных ценностей).

Уровни значимости (2-стор.): * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$

Обсуждение результатов

Обсуждение результатов исследования взаимосвязей субъективного уровня счастья по выборке №1

Полученные корреляции между СУС и формами рефлексии подтверждают частную гипотезу и указывают, что системная рефлексия имеет значимую положительную взаимосвязь с уровнем счастья. Полученные данные схожи с результатами исследования Д. А. Леонтьева о

связи СУС и форм рефлексии. Полученный нами коэффициент корреляции ($r = 0,27, p < 0,05$) оказался выше при меньшем уровне значимости, чем в исследовании Д. А. Леонтьева ($r = 0,17, p < 0,001$) [15, с. 123], что объясняется малым объемом выборки (50 человек), который был значительно меньше интернет-выборки Д. А. Леонтьева (1085 человек).

Полученные данные указывают на то, что люди с преобладанием системной рефлексии (для которых характерно рассматривать ситуацию со всех сторон и видеть себя со стороны) более расположены к счастливому состоянию, чем те, у кого развиты интроспекция и квазирефлексия.

В нашем исследовании значимые связи СУС с другими формами рефлексии не выявлены, в отличие от исследования Д. А. Леонтьева [15, с. 123], где были получены значимые взаимосвязи показателей счастья с интроспекцией ($r = -0,49, p < 0,001$) и квазирефлексией ($r = -0,16, p < 0,001$). Вероятно, это связано с различиями в составах выборок: в интернет-выборке Д. А. Леонтьева большинство участников (71%) – обладатели высшего и неоконченного высшего образования, средний возраст которых 23,9 лет, что на 2 года выше, чем средний возраст нашей выборки – 21,6 лет. Выборка нашего исследования состояла в основном из учащихся и выпускников средних учебных заведений, только 5 человек из 50 имеют высшее образование. Образование, а именно усвоенные в его процессе знания, ценности, убеждения и другие аспекты, не могут не сказываться на психологическом облике человека, в том числе на его образе жизни. Поэтому расхождение в полученных результатах можно объяснить уровнем образования респондентов и возрастными различиями.

Для выборки №1 значимых связей между СУС с индексом расхождения ценностей и их доступности (ИР) выявлено не было. Сравнение результатов обеих выборок представлено ниже.

Обсуждение результатов исследования взаимосвязей субъективного уровня счастья по выборке №2

Сравним полученные нами результаты корреляционного анализа взаимосвязей СУС с личностными чертами и результаты М. Аргайла [1, с.179]. М. Аргайл использовал методики «Оксфордский опросник счастья» и «Личностный опросник Айзенка». В целом, значимость полученных связей схожа. В исследовании М. Аргайла, коэффициент корреляции счастья с экстраверсией – $r = 0,61, p < 0,001$; с нейротизмом – $r = -0,67, p < 0,001$. В нашем исследовании при использовании других методик также были выявлены значимые взаимосвязи с данными переменными (с экстраверсией – $r = 0,563, p < 0,01$; с нейротизмом – $r = -0,751, p < 0,01$). Таким образом, поставленная нами гипотеза о существовании статистически значимой связи СУС с экстраверсией и с нейротизмом подтверждается.

Можно предположить, что переживание счастья экстравертами обусловлено их высокой активностью в жизнедеятельности, расположением к положительному отношению к происходящему, что в свою очередь помогает им в достижении собственных целей.

Отрицательная взаимосвязь СУС с нейротизмом указывает на то, что респондент с высокими показателями нейротизма оценивает себя менее счастливым. Возможно, это объясняется тем, что такие люди находятся в постоянном напряжении, в тревожном состоянии и чувствуют себя уязвимыми.

Кроме того, в нашем исследовании была обнаружена статистически значимая связь СУС с личностной чертой «добросовестность» ($r = 0,404, p < 0,05$). «Добросовестность» рассматривается как совокупность черт: компетентность, порядок, обязательность, стремление к достижению, самодисциплина, осмотрительность [20, с. 2]. Из выявленной связи СУС и «добросовестности» можно заключить, что человек с наличием данных черт может быть счастливее. Такой человек ощущает себя комфортно и безопасно, исходя из того, что исполняет те дела и контролирует те обстоятельства, по отношению к которым он чувствует обязательства.

Вероятно, выявленные значимые корреляции СУС и «добросовестности» как черты личности указывают на то, что компоненты последней: стремление к достижению, порядок, самодисциплина и т.д. – являются своего рода психологическими средствами к реализации человеком своих целей и ценностей. Компоненты «экстраверсии» активность и уверенность в себе также непосредственно связаны с реализацией ценностей личности. Напротив, такие черты как тревожность, уязвимость, входящие в состав «нейротизма», присущи людям,

которым сложно реализовывать желаемое. Таким образом, человек, уверенный в том, что ему по силам осуществить желаемое и стремящийся к его достижению, чувствует себя счастливее, чем человек, не прилагающий усилий к его достижению и не рассматривающий позитивных прогнозов. В перспективе дальнейшего изучения счастья можно будет рассмотреть связь счастья и целеустремленности, а также провести качественный анализ образа жизни.

Корреляционный анализ связей СУС и общего уровня рефлексивности, определенного на втором этапе по методике А. В. Карпова, значимой связи не обнаружил. Т.е. человек с высокой осознанностью своего «Я», способностью мыслить с помощью сравнения с образом своего «Я», так же счастлив, как и человек с низким уровнем рефлексии. Напомним, что в исследованиях Д. А. Леонтьева была выявлена связь состояния счастья с *формами* рефлексии. Возможно, в изучении связей счастья с компонентами личности, характеризующими ее когнитивную организацию, и не только, необходимо тщательно рассматривать все составляющие данных компонентов (формы и уровни), поскольку каждая отдельная составляющая в разных направлениях и в разной степени может быть связанной с ощущением счастья. В целом, тонкие различия в переживании счастья не могут быть выявлены при изучении рефлексивности как общего свойства личности.

Сравним результаты корреляционного анализа между СУС и ИР, полученные в обеих выборках. По результатам выборки №1 значимой связи не обнаружено. По выборке №2 СУС и ИР имеют связь на высоком уровне статистической значимости ($r = -0,360$, $p < 0,05$). Различия между выборками, скорее всего, объясняются фактором образования. Выборку №1 на 90% составляют учащиеся и выпускники средних учебных заведений; 100% состав 2-й выборки – студенты вуза. Образование существенно влияет на социальную ситуацию развития и жизненные отношения человека в целом.

Сравнение двух выборок с помощью *t*-теста выявило различия на высоком уровне статистической значимости по параметру доступности ценностей ($t = 0,005$, $p < 0,01$). В выборке №1 он оказался существенно ниже ($M = 32,57$), чем в выборке №2 ($M = 41,97$), т.е. у людей, получающих высшее образование, внутренний конфликт (невозможность реализации ценностей) встречается чаще, чем у тех, кто учился или обучается в средних учебных заведениях.

Возможно, среди респондентов с высшим образованием счастливее чувствуют себя те, кто видит условия реализации собственных ценностей (их доступность) и реализует их, в отличие от тех, кому это не удается.

Приведем характеристики каждой выборки, сравнив средние показатели СУС в связи с *возрастом*. Рассмотрим, как меняется СУС на протяжении возрастного периода от 19 до 24 лет. Выявим, есть ли общие тенденции в изменении уровня счастья, сравнив результаты выборок №1 и №2.

Наиболее низкие показатели СУС в первой и во второй выборках приходятся на 21 год. Максимально высокие значения СУС характерны для молодых людей в возрасте 24 лет в первой выборке и 23 лет во второй.

Рассмотрим график изменения уровня счастья с возрастом. На рисунке 1 представлены средние значения СУС для объединенной выборки. С помощью однофакторного дисперсионного анализа была выявлена зависимость СУС и фактора «возраст» ($p < 0,05$).

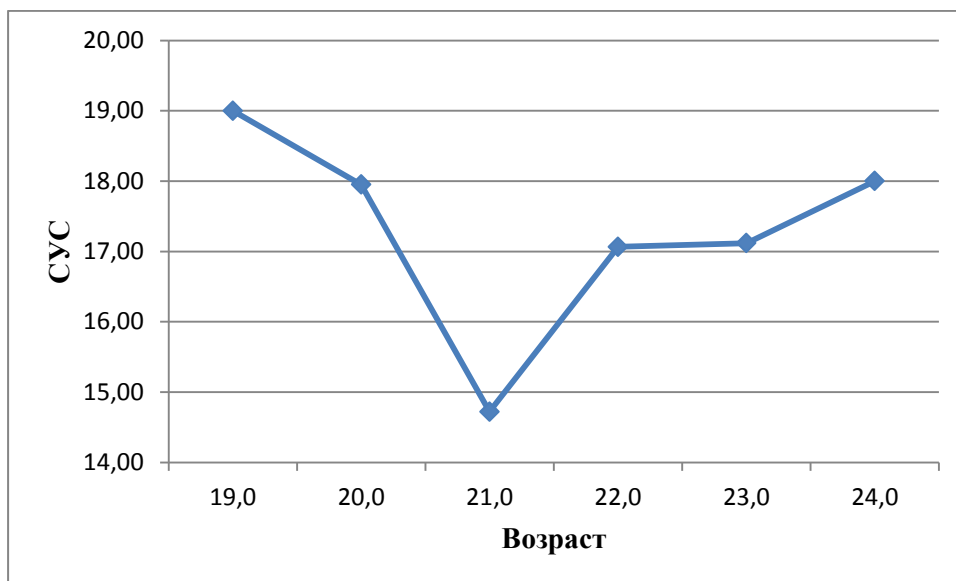


Рисунок 1. Связь среднего уровня счастья с возрастом

Результаты показали, что в возрастном диапазоне от 19 до 24 лет СУС изменяется неравномерно (ломаная линия). В 21 год выделяется существенное снижение СУС. Снижение СУС в 21 год было выявлено и отдельно как для первой, так и для второй выборки (связь СУС с фактором «возраст» в этом случае присутствует на уровне статистической тенденции). Вероятно, «провал» в уровне счастья в 21 год связан с тем, что данный возраст для современного молодого человека является кризисным, когда происходит пересмотр жизни, начинается более тщательный поиск себя, самоопределение в связи с завершением образовательного процесса и возникновением вопроса о дальнейшей профессиональной деятельности.

Рассмотрим, как изменяется индекс расхождения ценности и ее доступности на протяжении от 19 до 24 лет для двух выборок (см. рисунок 2). С помощью дисперсионного анализа на объединенной выборке была выявлена значимая связь ИР и фактора «возраст» ($p < 0,05$).

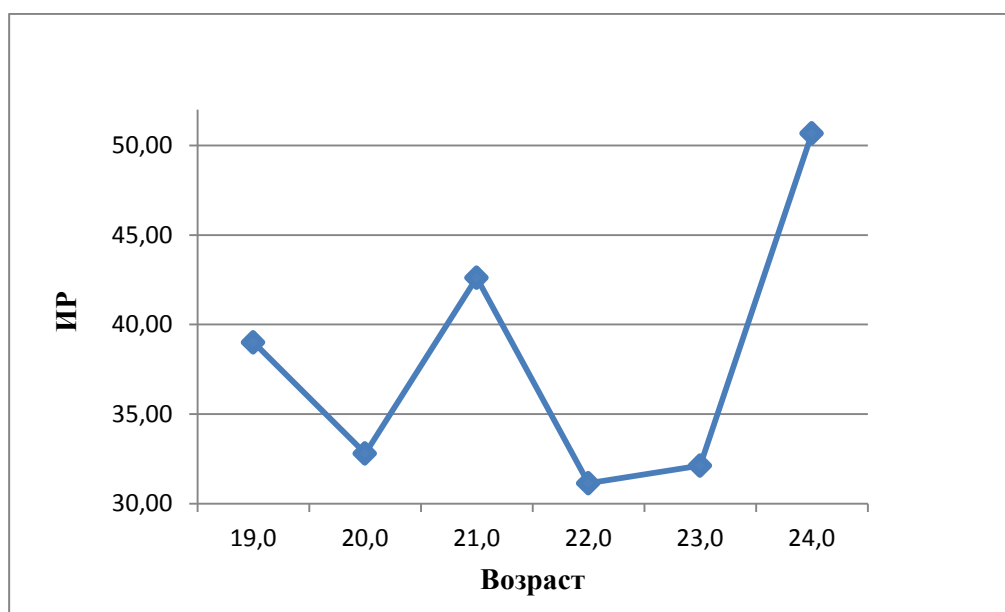


Рисунок 2. Связь индекса расхождения ценности и ее доступности с возрастом

Пик, приходящийся на 21 год, указывает на то, что человек данного возраста более остро ощущает недоступность реализации собственных ценностей. Кроме того, 21 год

выделился для обеих выборок и как «самый несчастливый». Полученные результаты, возможно, объясняются кризисом вхождения во взрослость, кризисом профессионального развития, поскольку в 21 год большинство респондентов заканчивают учебные заведения и начинают задумываться о дальнейшей профессиональной или учебной деятельности, что сопровождается размышлениями о собственных целях, пересмотром ценностей, и в конечном счете все это ставит человека перед необходимостью выбора. Такие моменты могут сопровождаться смятением, переживаниями и тревогой, что мало совместимо с переживаниями счастья, и может быть уточнено качественными исследованиями феноменологии переживания счастья в разных возрастных группах.

Другой пик ИР приходится на возраст 24 лет, который также представляется кризисным и зачастую связан с изменениями в профессиональной и семейной сферах (выпуск из вуза, создание собственной семьи и др.), расхождением между ожиданиями по поводу своего нового статуса и действительностью (см. рисунок 2). Однако для более точных объяснений необходимо качественное исследование жизненной ситуации 21 и 24 летних людей. Кроме того, количество респондентов этой возрастной категории (2 человека в выборке №1 и 4 – в выборке №2) слишком мало для того, чтобы можно было сделать строгий вывод.

Выводы

1. Высокие значения экстраверсии и системной рефлексии положительно связаны с высоким субъективным уровнем счастья и отрицательно связаны с нейротизмом. Показатель общей рефлексии не имеет значимой связи с субъективным уровнем счастья.

2. Имеет место положительная связь счастья и черты личности «добросовестность».

3. Для людей с разным уровнем образования обнаружены различия по параметру доступности ценностей как показателя гармоничного или внутренне конфликтного соотношения желаемого и действительного. Можно говорить о том, что для человека, получающего высшее образование, внутренний конфликт (невозможность реализации ценностей) с большей вероятностью будет сказываться на субъективном переживании счастья, понижая его, в то время как для человека со средним образованием расхождение ценностей и их доступности ниже, и субъективная оценка собственной счастливости с ним не связана.

4. Возрастная динамика переживания счастья более точно может быть прослежена на выборке большего объема. Наше исследование позволяет говорить о том, что 21 год жизни выступает особым возрастом в переживании счастья, как для учащихся вузов, так и для учащихся в средних профессиональных учебных заведениях, что может быть связано с кризисом самоопределения. Однако это предположение требует дальнейшего исследования.

Библиографический список:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. 3-е изд. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 672 с.
3. Виничук Н.В. Счастье в контексте образа мира и времени: этнопсихологический аспект // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 77. С. 36-41.
4. Галиахметова Л.И. Феномен удовлетворенности жизнью на современном этапе // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии: научно-практический журнал. 2015. № 2. С. 89-100.
5. Гурьева Л.П. Позитивная и традиционная психология (в исследованиях М. Селигмана и российских психологов) // Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. 2012. № 3. С. 83-90.
6. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013. 268 с.
7. Джидарьян И.А., Гребенщикова Т.А., Шапиро А.З. Счастье [Электронный ресурс] // Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. URL: http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/psihologiya_i_pedagogika/SCHASTE.html (дата обращения: 22.10.15).

8. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Некоторые психометрические показатели русскоязычного варианта Шкалы субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер [Электронный ресурс] // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 7. URL: <http://human.snauka.ru/2014/07/7347> (дата обращения: 29.10.15).
9. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. № 5. С. 45-57
10. Криличевский В.Н., Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В. О проблеме счастья и смысла жизни // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2015. № 3. С. 144-153.
11. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003. 285 с.
12. Левит Л.З., Найда О.С. Личностно-ориентированная концепция счастья: смысл и его уровни [Электронный ресурс] // Электронный научный журнал «Априори. Серия: Гуманитарные науки». 2015. № 2. С. 1-10. URL: http://psycholevity.com/scientific_activity23/apriori_2015 (дата обращения: 21.11.15).
13. Лейффрид Н.В. Образ счастливого человека у современной молодежи // Суицидология. 2011. № 4. С. 44-47.
14. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. № 4. С. 36-58.
15. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 1. № 4. С. 110-135.
16. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2006. № 2. С. 3-12.
17. Литке С.Г. Колесо счастья: психотехника личностного совершенства // Смальта. 2014. № 6. С. 61-64.
18. Лэнгле А. Смысл, чувствование и счастье // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. № 1. С. 7-15.
19. Медяник Б.В. Гендерные особенности психологии счастья // Университетские чтения. 2011. № 2. С. 5-9.
20. Мещеряков Б.Г., Аллик Ю., Алямкина Е.А. Опросник национального характера: влияние размера выборки на результаты [Электронный ресурс] // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2014. № 2. С. 1-9. URL: <http://psyanima.su/journal/2014/2/2014n2a1/2014n2a1.pdf> (дата обращения: 18.03.16).
21. Розанов В. Цель человеческой жизни [Электронный ресурс]. М.: Республика, 1994. URL: http://dugward.ru/library/rozanov/rozanov_cel_chelovecheskoy_jizni.html (дата обращения: 15.10.14).
22. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: ООО Издательство «София», 2006. 368 с.
23. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 281 с.
24. Статистика депрессий [Электронный ресурс] // Клиника социального стресса (Social Stress Clinic). URL: <http://www.infoecology.ru/important/statistika/> (дата обращения: 10.02.16)
25. Терентьева В. Счастье – важная категория и стимул антропосоциогенеза [Электронный ресурс] // Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. 2013. № 8. URL: <http://vsoa.esrae.ru/pdf/2013/8/735.pdf> (дата обращения: 15.10.15).
26. Торкунова О.И., Машин В.Н., Свиридов А.А. Понимание счастья как созидательного и деятельностного начала в психологии // Территория науки. 2014. № 5. С. 66-71.
27. Фанталова Е.Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика: монография. М.,-Берлин: Директ-Медиа, 2015. 141 с.
28. Хян Р.Ш. Особенности понимания счастья у людей с разным уровнем психологического благополучия // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2014. № 6. С. 265-267.
29. Чепурных М.Н. Теоретический анализ основных научных подходов к изучению феномена счастья // Вестник РГГУ. 2012. № 2. С. 222-229.

Sharova O.A., Usikova A.Y. Subjective level of happiness in connection with the personal features

As a result of theoretical analysis identified three psychological variables associated with the achievement of happiness: "reflection", "value", "personality traits". To identify the relationship

between subjective happiness level and personality characteristics have conducted an empirical study partially replicates the study D. A. Leontiev (the relationship of happiness with forms of reflection, 2014) and M. Argyle (the relationship of happiness with personality traits, 1998). The study surveyed 83 men aged 19 to 24 years, used four questionnaires methods aimed at measuring the subjective level of happiness, level of reflection, internal conflict of values and their availability, personality traits of neuroticism and extroversion. Significant relationship between subjective happiness level and the General level of reflection is not detected, but the obtained significant correlation of the subjective feeling of happiness with indicators of the availability values of neuroticism, extroversion and system reflection.

Keywords: subjective level of happiness, personal characteristics, reflection, values, extraversion, neuroticism.