

Мир науки. Социология, филология, культурология <https://sfk-mn.ru>
World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies

2020, №2, Том 11 / 2020, No 2, Vol 11 <https://sfk-mn.ru/issue-2-2020.html>

URL статьи: <https://sfk-mn.ru/PDF/36SCSK220.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кузьмин В.П., Каменева Т.Н. Счастье в саморегуляции жизнедеятельности и настроений студенческой молодежи (на примере медицинского вуза) // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2020 №2, <https://sfk-mn.ru/PDF/36SCSK220.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kuzmin V.P., Kameneva T.N. (2020). Happiness in self-regulation of life activity and moods of students (on the example of a Medical University). *World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies*, [online] 2(11). Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/36SCSK220.pdf> (in Russian)

Статья подготовлена при поддержке РФФИ в рамках проекта 20-011-00585 «Саморегуляция жизнедеятельности молодежи в изменяющейся социальной реальности»

УДК 322.364:17.022.1:378.661

Кузьмин Вячеслав Петрович

ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет Минздрава России», Курск, Россия
Доцент кафедры «Социальной работы и безопасности жизнедеятельности»

Кандидат социологических наук

E-mail: kuzmin.vya4eslav@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7642-3390>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=359523

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/R-5444-2017>

Каменева Татьяна Николаевна

ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет Минздрава России», Курск, Россия
Заведующий кафедрой «Общественного здоровья и здравоохранения»

Доктор социологических наук, доцент

E-mail: kalibri0304@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0250-2421>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=644404

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/F-9288-2017>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57211958966>

**Счастье в саморегуляции
жизнедеятельности и настроений студенческой
молодежи (на примере медицинского вуза)**

Аннотация. В статье предпринята попытка комплексного измерения социального счастья на примере такой социально-демографической группы, как студенческая молодёжь. В статье осуществлен анализ результатов социологического исследования, посвященного изучению влияния саморегуляции на представления студенческой молодежи о счастье, факторах, уровнях и путях его достижения. Рассматриваются задачи по изучению зависимости саморегуляции и удовлетворённости от жизни обучающихся молодых людей. Выявлено, что счастье молодых людей не зависит от их материального положения. Показаны наиболее значимые источники счастья для групп «счастливых» и «несчастливых» молодых людей, зависимость ощущения счастья от образа жизни.

Проанализированы социальные предпочтения молодёжи, её ответственность и способность влиять на происходящее, уверенность в завтрашнем дне, оценка студентов в отношении деятельности государственной власти, местного самоуправления и социальных

институтов. Определяются значимые люди для молодёжи, способные вдохновить их своим примером. В заключении авторы пришли к выводу, что обучающаяся молодёжь в целом проявляет положительные социальные настроения, оптимизм, спокойствие, надежду на перспективное будущее, но характеризуется низким уровнем доверия.

Ключевые слова: счастье; молодёжь; студенты; жизненные затруднения; образ жизни; социальный институт; саморегуляция

Введение

Любая группа или отдельный индивид обладают набором ценностей, которые являются источником формирования их представлений об успешной жизни и отправной точкой саморегуляции. Ценности выражают социальные нормы благополучия, на основе которых оцениваются достижения свои собственные и достижения других, происходит сравнение ожидаемого и реального в собственной жизни. Поэтому ценности и возможность их воплощения лежат в основе представления людей о счастье, выступают критериями оценки успешности и удовлетворенности жизнью.

Руководствуясь идеальными представлениями о должном и желательном, человек выстраивает свою жизнедеятельность. А достижение этих представлений лежит в основе самоощущения счастья.

Вместе с тем, между самоощущениями и тем, как происходит саморегуляция жизнедеятельности, устанавливается взаимозависимость. Это означает, что не только характер жизнедеятельности влияет на самоощущение счастья, но и само оно также способно изменять поведенческие стратегии в процессе жизнедеятельности. Иначе говоря, самоощущение счастья становится фактором саморегуляции жизнедеятельности. Само же понятие счастья отражает идеальные представления человека о том, какой должна быть жизнь.

В категории «счастье» выделяется две стороны: [1]. Статическая сторона счастья формирует социальное самочувствие (благополучие, удовлетворенность жизнью), динамическая сторона – установки на ценностные переживания [2].

М.Н. Королева рассматривает его как социокультурный феномен [3]. О.В. Васильева раскрывает особенности измерения счастья [4]. В работах Н.В. Качур исследуется фелицитарность молодежи, в работах А.А. Русановой – взаимообусловленность ощущения счастья и удовлетворенности образования [5], Н.В. Лейфрид анализирует социальные представления о счастье молодёжи [6], Е.Р. Ярская-Смирнова акцентирует внимание на специфике счастья нетипичных категорий [7], в частности, студентов с инвалидностью. В.А. Куц отмечает важность анализа процессов самоорганизации, самоуправления и саморегуляции в культуре, их роли в достижении счастья человека [8].

Методологически значимым для раскрытия роли концептуальных основ исследования счастья в саморегуляции молодежи является разработанный Ю.А. Зубок, В.И. Чупровым подход к механизму саморегуляции жизнедеятельности молодежи, в рамках которого изучены различные смысловые проекции и их роль в конструировании молодежью социальной реальности [9].

Счастье представляет собой феномен, субъектом которого является человек и может быть связан с состоянием достатка, благополучием, удовольствием от полноты жизни, степени удовлетворения своей жизнедеятельностью [10]. Самоощущение счастья действует стабилизирующим образом, обеспечивая сохранение определённого вида практик или их изменение в определённых рамках. В тех рамках, которые позволяют достигнутое состояние удерживать на должном уровне. Этот процесс достигается посредством саморегуляции –

влияние личности или группы на самих себя путем отбора на групповом и индивидуально-личностном уровне соответствующих практик, позволяющих конструировать желаемое настоящее и будущее. Для молодых людей процесс достижения счастья реализуется через эмоционально окрашенный оптимизм, воплощение своих мировоззренческих позиций, удовлетворенность образовательными стратегиями и своей будущей профессией, возможность реализовать желаемый образ жизни, стиль жизни и др. Поскольку молодежь – становящийся субъект социальных отношений, многие характеристики счастья носят не только актуальный, но и трансгрессивный характер. Иными словами, самоощущение счастья основывается у молодежи не только на том, чего уже удалось достичь, но и на том, что предстоит – на интуитивно ощущаемом будущем [11]. Изучение формирующихся в молодёжной среде представлений о счастье как желательном результате своей жизнедеятельности позволит понять, раскрыть и спрогнозировать, как именно может реализоваться индивидуальная и групповая саморегуляция жизнедеятельности, в каком направлении будет наращиваться личностный потенциал молодых людей и в какой степени этому может содействовать государственная молодёжная политика.

Объекты и методы исследования

В 2019–2020 году кафедрой социальной работы и безопасности жизнедеятельности Курского государственного медицинского университета было проведено пилотное социологическое исследование среди студенческой молодежи, целью которого была апробация концептуальных разработок в области исследования смысловых представлений о счастье, факторах, уровнях и путях его достижения.

Основными задачами исследования выступали: разработка и эмпирическая апробация показателей, отражающих понимание счастья; анализ специфики представлений молодых людей о счастье и путях его достижения; элементов механизма саморегуляции достижения счастья; факторов, влияющих на удовлетворённость жизнью в контексте достижения счастья; показателей жизненных затруднений в ходе реализации жизненных целей, препятствующих достижению счастливой жизни.

Исследование осуществлялось методом анкетирования с применением методики, используемой Левада-Центром в проекте «Счастье личное, гражданское, общечеловеческое»¹ и теоретико-методологических подходов, разрабатываемых Центром социологии молодежи ИСПИ ФНИСЦ РАН для исследования саморегуляции жизнедеятельности молодежи².

В качестве ключевых факторов соотношения уровня счастья были определены:

- материальное положение;
- источники информации;
- образ жизни;
- условия жизнедеятельности;
- чувство ответственности и способность влиять на происходящее в жизни;
- уверенность в завтрашнем дне;

¹ Общественное мнение – 2019. М.: Левада-Центр, 2020 – 188 с.

² Учёные записки ФНИСЦ РАН / Отв. ред. М.К. Горшков. Выпуск 7. Саморегуляция жизнедеятельности молодежи: исследование социокультурного механизма. М.: ФНИСЦ РАН, 2020. – 48 с.

- оценка положения дел в стране и доверие социальным институтам;
- авторитетные фигуры, вдохновляющие своим примером.

В исследовании приняли участие 24,1 % юношей и 75,9 % девушек, из них 48 % – студенты 1 курса, 30 % – 2 курса, 14 % – 3 курса, 8 % – 4 курса. Объем выборки составил 300 человек.

Результаты и их обсуждение

Молодой возраст – это период в жизни человека, когда происходит поиск себя, своего места в обществе, построение идентификационных связей и формирование базовых культурных представлений. Современные сложные социальные, культурные и экономические условия делают этот процесс нелинейным и противоречивым. Достижение поставленных целей, обретение желаемых связей и отношений сопряжено с преодолением множества личностных и социальных противоречий и осложняется спецификой молодежного сознания – его экстремальностью. Склонность к крайностям и отсутствие фрустрационной толерантности приводят к тому, что далеко не все молодые люди чувствуют себя счастливыми [12; 13].

Результаты исследования позволили условно разделить респондентов на две группы: «счастливые» и «несчастливые» (69 % и 31 % соответственно). Счастливыми чувствуют 69 %, около трети респондентов – «скорее нет» (26 %) и только 5 % «определенно нет». Девушки (72,27 %) более счастливы, чем юноши (59,3 %).

Результаты исследования показали, что ощущение счастья, если и связано с материальным положением, то не однозначно. Подавляющее большинство респондентов оценили свое материальное положение как вполне хорошее (94 %). В тоже время 45 % респондентов из группы «счастливых» и 55 % «несчастливых» отметили, что имеют всего лишь деньги на питание и одежду, 37 % «счастливых» и 33 % «несчастливых» могут купить автомобиль, 18 % «счастливых» и 8 % «несчастливых» вообще могут ни в чем себе не отказывать. Примерно 4 % именно «несчастливых» ощущают нехватку денег на питание.

Дальнейший анализ источников счастья позволил получить следующие результаты (см. таблицу 1).

Таблица 1 / Table 1
Источники счастья, в % / Sources of happiness, in %

№	Показатель счастья	«Несчастливые»	«Счастливые»
1	Семья, её благополучие	18	23
2	Хорошие отношения с людьми	5	3
3	Внутреннее спокойствие, гармония, покой	6	9
4	Здоровье членов моей семьи и мое	13	15
5	Хобби, творчество, увлечения, домашние питомцы	7	4
6	Занятие любимым делом, самореализация, успех	11	8
7	Надежда, любовь, взаимная любовь	8	7
8	Уверенность в будущем, стабильность, безопасность	3	6
9	Чувство востребованности, возможность помогать людям	3	2
10	Путешествия, свободное время, природа	3	2
11	Деньги, достаток, атрибуты достатка (машина, дом)	5	5
12	Жизнь и есть счастье, радость бытия, полнота жизни	2	3
13	Общение, радость, смех и улыбки, чувство юмора	4	5
14	Свобода, свобода быть собой, принимать решения	6	4
15	Взаимопонимание, когда тебя понимают	6	4

Данные таблицы 1 свидетельствуют, что независимо от пола и принадлежности к группе счастливых, большее число опрошенных студентов обретают счастье в семье, её благополучии (1 ранговое место), при наличии здоровья (2 ранговое место). Внутреннее спокойствие и гармония важны для «счастливых», а занятие любимым делом, самореализация – для группы «несчастливых». Существенное значение для студентов имеет надежда, любовь, взаимная любовь.

Меньше всего для «счастливых» респондентов со счастьем ассоциируются чувство востребованности, возможность помогать людям, а для группы «несчастливых» – суждение о том, что «жизнь и есть счастье».

При изучении социально-психологического портрета представителей двух групп было выявлено, что большинство студентов имеют нормальное, ровное настроение (57,8 %), а прекрасное настроение – всего лишь 7,5 % из группы «счастливых». Среди «несчастливых» больше тех, кто отмечал проявления негативных состояний: напряжение и раздражение (23,3 %), страх и тоску (11,2 %).

Жизнь современного молодого человека связана с постоянным поиском необходимой информации [14]. Среди источников информации подавляющее большинство респондентов в равной мере из обеих групп используют специализированные интернет-ресурсы (56,4 % «счастливых» и 55,6 % «несчастливых») и социальные сети (28 % «счастливых» и 26,7 % «несчастливых» соответственно). Менее всего обращаются к телевидению (4,3 % «счастливых» и 3,7 % «несчастливых»), радио (2,3 % и 2 % соответственно) и газетам (приблизительно по 2,6 % обоим групп), к информации от родных, знакомых, а также коллег по учёбе по 5 %, а вот к помощи преподавателей «несчастливые» студенты обращаются чаще (4,4 %), чем «счастливые» (1,4 %). Это означает, что информационное пространство обеих групп не различается.

Существенное влияние на обретение счастья оказывает образ жизни молодых людей. На вопрос «Что является определяющим в вашем образе жизни?» были получены следующие ответы (см. таблицу 2).

Таблица 2 / Table 2

Распределение ответов респондентов на вопрос «Что является определяющим в вашем образе жизни?», в % / The distribution of respondents' responses to the question "What is the determining factor in your lifestyle?", in %

№	Вид образа жизни	Счастливые (в %)	Несчастливые (в %)
1	Регулярные занятия спортом	5	8
2	Необходимо чувство безопасности	15	12
3	Полноценный отдых	6	2
4	Я чувствую себя счастливее, чем раньше	9	3
5	Частые путешествия	3	3
6	Участие в благотворительных мероприятиях	4	7
7	Приверженность здоровому образу жизни	9	10
8	Учеба и чувство удовлетворенности от нее	12	11
9	Удовлетворённость местом проживания	13	15
10	Участие в общественной жизни	10	13
11	Занятие любимым делом, хобби	14	16

Таблица 2 показывает, что основная масса опрошенных студентов с высоким уровнем счастья своё благополучие видит в социальной безопасности, а респонденты из группы с низким уровнем счастья – в занятии любимым делом, по-видимому, рассматривая его в качестве компенсаторного механизма. Менее счастливые в большей степени склонны к участию в общественной жизни, благотворительных мероприятиях, чаще занимаются спортом. А для «счастливых» респондентов более важен полноценный отдых. Помимо этого в данной

группе можно отметить нарастание счастья («я чувствую себя счастливее, чем раньше» 9 % «счастливых против 3 % из группы «несчастливых»). Как видно, повышение уровня счастья обратно пропорционально общественной активности. И наоборот, разные формы социального участия становятся способом компенсации дефицита счастья, повышая способность молодых людей к активному деятельностному сопереживанию и взаимопомощи.

В целом, для представителей обеих групп значимыми составляющими являются занятие любимым делом, чувство безопасности, удовлетворённость проживанием в своём городе/посёлке. Менее всего респонденты принимают участие в благотворительной деятельности и имеют возможность путешествовать и отдыхать. Но среди девушек склонных к участию в благотворительности и путешествиям больше, чем среди юношей. Юноши отдают предпочтение участию в общественной жизни, любимому занятию, чувству безопасности как смысловым атрибутам счастливой жизни.

Общими показателями удовлетворенности образом жизни как одним из факторов счастливой жизни, говорят высокие значения самооценок участия в общественной жизни, удовлетворенности учебной и поддержания здорового образа жизни.

Разные события по-разному влияют на ощущение счастья, обретая неодинаковый смысл. Данные исследования показали (в вопросе были указаны не более 3-х ответов), что самыми счастливыми событиями для всех опрошенных студентов являются те, которые связаны с досугом и общением с близкими: каникулы, поездки, отдых (66 %) и общение с семьей, общение с друзьями (63 %).

Распределение значимости смыслов счастья свидетельствует о важнейшей роли общинных связей и высокой ценности свободы, приватности и интимности в достижении счастливой жизни. Существенное значение для респондентов имеют следующие счастливые события: встреча с любимым человеком, влюбленность, бракосочетание (44 % «счастливых и 40 % «несчастливых»). В то же время смысл счастья связывается с достижениями в учебе и в науке (42 % и 39 % соответственно).

Наименьшее значение для счастья имеют: вера в бога (8 %), участие в конференциях, форумах, грантах (5 %), окончание школы (5 %), политические события, возврат Крыма, выборы губернаторов (2 %), олимпиада в Сочи, Чемпионат мира по футболу, спортивные достижения (1 %). Существенных отличий в зависимости от принадлежности к группе «счастливых» или «несчастливых» не наблюдалось, кроме того, что 4 % опрошенных из группы «несчастливых» вообще не увидели для себя счастливых моментов.

В рамках изучения «инфраструктуры счастья» российских городов был задан вопрос о том, какие свойства города могут сделать человека более счастливым. Для этого в городе, как минимум, должны быть благоустроены общественные пространства (первое ранговое место – 54 % «счастливых» и 56 % «несчастливых»), на втором месте – наличие разнообразных культурных событий в течение года (34 % и 37 % соответственно), третье место отводится такому показателю, как условия для взаимодействия жителей по вопросам улучшения жизни в городе/поселке (21 % и 24 %); четвертое – взаимодействию власти и жителей по созданию экологически здоровой среды (21 % и 19 %). А для 17 % всех опрошенных значимым является уважение жителями города своей истории, традиции, культуры.

Полученные данные свидетельствуют о высокой значимости субъективного восприятия реальности через призму событийности в месте проживания. *Именно наполненная событиями жизнь местного сообщества способна стать основой счастливой жизни, источником удовлетворенности и привязанности молодежи к своей территории.* И, наоборот, отсутствие событийности на фоне слабого развития других элементов инфраструктуры является

депривирующим фактором, обесценивающим принадлежность к местному сообществу и выдавливающим молодежь из региона [15; 16].

Наименьшее количество респондентов «инфраструктуру счастья» города видят в сотрудничестве образовательного сектора, общества и бизнеса (9 %) и в развитии эффективной динамичной предпринимательской среды (7 %).

В современных условиях молодые люди так или иначе сталкиваются с различными жизненными затруднениями, которые оказывают влияние на реализацию их жизненных стратегий и самоощущение счастья.

На основе анализа результатов опроса, нами были выявлены следующие причины, мешающие человеку быть счастливым (см. таблицу 3).

Таблица 3 / Table 3

**Что не дает студентам быть счастливыми?, в % /
What prevents students from being happy?, in %**

№	Причина затруднения	Счастливые (в %)	Несчастливые (в %)
1	Власть, бюрократия, коррупция, бардак, обстановка в стране	7	3
2	Бедность, безденежье, долги, материальные затруднения	14	14
3	Неуверенность в будущем, неопределённость, нестабильность	5	6
4	Стресс, ссоры, загруженность, усталость, переживания	12	19
5	Невозможность самореализации, бессилие, безнадёжность	3	5
6	Болезни, плохое здоровье, своё, родных и близких	14	11
7	Люди, близкие, коллеги, окружающие	0,5	0,2
8	Проблемы, неудачи, неурядицы, неприятности, ошибки	2	2
9	Я сам причина своего несчастья	3	3
10	Глупость людей, агрессия, зависть, хамство, подлость	4	4
11	Нехватка времени, рутина, суета, заботы	2	0,2
12	Одиночество, отсутствие близких, семья, разлука	5	8
13	Несправедливость	1	4
14	Беды, горе, страдания, смерть родных и близких	10	7
15	Непонимание	1	0,2
16	Несданная сессия	1	3
17	Отчисление из вуза	3	3
18	Нет денег, низкие заработки	2	2
19	Недовольство властью и положением дел в стране	1	1
20	Неправильный выбор профессии	1	0,2
21	Неблагополучие в семье	3	0,2
22	Отсутствие радости и любви в жизни	4	1
23	Страх за будущее своей страны	0,5	1
24	Плохие жилищные условия	1	2

Анализ данных, приведённых в таблице 3, показывает, что большинство респондентов группы «счастливых» испытывает затруднения в результате нарушения здоровья и материальных сложностей, а молодежь группы «несчастливых» – из-за загруженности и усталости.

Общие данные показывают, что мешают счастью в равной мере психологические условия, связанные с постоянными ссорами, загруженностью, усталостью, переживаниями, стрессом и материальными затруднениями, бедностью, безденежьем, долгами (14,5 % и 14 % соответственно). А также плохое здоровье, своё собственное, родных и близких, наличие болезней (12,7 %). Нетрудно предположить, что эти три вида факторов взаимосвязаны и одинаково деструктивно влияют на субъективное благополучие молодежи.

Несколько меньшее значение придается переживанию горя, страданию и смерти родных и близких, что, видимо, связано с ограниченным опытом переживания утрат в этом возрасте.

Власть, бюрократия, коррупция, бардак, обстановка в стране; одиночество, отсутствие близких, семьи, разлука; неуверенность в будущем, неопределённость, нестабильность – замыкают перечень значимых источников жизненных затруднений.

Ответы опрошенных имеют отличия в зависимости от пола. Девушки испытывают трудности, прежде всего, из-за загруженности, усталости и переживаний, юноши – в результате материальных проблем. В этом распределении отражается характер традиционной ролевой структуры, интериоризированной молодым поколением и связанной со спецификой распределения обязанностей.

Для исследования особенностей саморегуляции и конструирования счастливой жизни эвристичным является анализ отношения молодых людей к ответственности и способности влиять на происходящее. В этой связи были выделены два показателя: (1) чувство ответственности за положение дел в стране, городе, доме, на работе, учёбе, в семье; (2) готовность повлиять на положение дел в стране, городе, доме, на работе, учёбе, в семье. Если в первом случае отражается ценностная составляющая причастности, то во втором – поведенческая установка, характеризующая деятельностную форму участия. Каждый из этих аспектов по-своему влияет на конструирование благополучной среды обитания и опосредованно становится источником достижения счастья.

При изучении ответственности за различные аспекты социальной жизни, было выявлено, что большинство опрошенных студентов, в полной мере испытывающих ответственность за положение дел в учёбе и в семье, относятся к группе «счастливых» (42 % «счастливых» и 21 % «несчастливых»); примерно поровну «счастливых» (23 %) и «несчастливых» (20 %) считают себя ответственными за ситуацию в доме, во дворе; большинство «несчастливых» (59 %) – в стране, в городе, районе.

Имеются отличия в ответах в зависимости от пола. Девушки в полной мере проявляют ответственность в учёбе (12 %) и в семье (15 %); в значительной мере – в доме, во дворе (7 %). Обращает внимание, что юноши совершенно не чувствуют ответственность за положение дел в стране; в незначительной мере – в городе, в доме.

При анализе возможности опрошенных влиять на социальные изменения было выявлено, что большая часть респондентов в группе с высоким уровнем счастья и с низким полагают, что могут в полной мере повлиять на положение дел в семье (56,2 % и 43,7 % соответственно); в значительной мере – в доме, во дворе (30,4 % и 34,4 %), на работе, учёбе (29 % и 26 %); в незначительной мере – в городе или районе (29,2 % и 17 %); совершенно не могут подействовать на ситуацию в стране (28,9 % и 56,5 %).

Как видно, между уровнем возможностей для проявления социальной субъектности и самоощущением счастья существует высокий уровень связи. Возможности участия и реального конструирования условий жизни связаны с высоким уровнем счастья, а низкие – повышают уровень депривации.

Для студентов, получающих высшее профессиональное образование, всегда было актуальным планирование своего будущего. При изучении показателя «уверенность в завтрашнем дне», выявлено, что независимо от пола, факультета большая часть «счастливых» респондентов чувствует уверенность в завтрашнем дне (63 %), но в то же время 25 % студентов ответили «скорее нет», а 12 % – «определенно нет». Полученные данные, несмотря на небольшую выборку и пилотный характер исследования, тем не менее отразили доминирующий тренд в психо-эмоциональном состоянии большинства молодежи. *При всей дифференциации уверенность и надежда являются ведущими характеристиками эмоционального состояния и социальных настроений молодежи.* При анализе ответов на вопрос: «С какими чувствами вы смотрите в свое будущее?», было выявлено, что большинство

респондентов (38 % «счастливых» и 32 % «несчастливых») смотрят в своё будущее спокойно, с уверенностью, 36 % и 40 % соответственно – с беспокойством, опасениями, 7 % и 9 % студентов не думают о будущем. 19 % всех опрошенных затруднились ответить.

В отношении будущего проявляют больше всего беспокойство, опасения юноши (44 %), а девушки смотрят в будущее спокойно, с уверенностью (37 %).

При изучении отношения молодёжи к перспективам развития государства было выявлено, что в отличие от собственного, персонального будущего, в будущее страны почти половина опрошенных смотрит с беспокойством, опасениями (52 % и 49 %), причем, доля обеспокоенных в группе с высоким уровнем счастья несколько больше. Не думают о будущем 15 % участников опроса и только 12 % проявляют спокойствие и уверенность в отношении будущего страны, а 25 % респондентов находятся в зоне неопределенности, о чем говорит затруднение с ответом на данный вопрос. Сказанное означает, что социальная реальность как пространство повседневной деятельности, успешно освоенное и конструируемое, ограничивается для молодежи собственной жизнью. Тот факт, что собственная жизнь видится подвластной контролю, а жизнь страны находится за его пределами, но является при этом значимым внешним фактором влияния, вносит высокую долю неопределенности в образ будущей счастливой жизни.

При исследовании положения дел в стране была рассмотрена оценка респондентами малого и среднего российского бизнеса, фонда президентских грантов, президента РФ, церкви, религиозных организаций, местных городских органов власти, областных органов власти, Минздрава, Минтруда и социального развития, Государственной думы. Отношение студентов к государственным и социальным институтам было ранжировано по степени доверия: *вполне заслуживает; не вполне заслуживает; совсем не заслуживает*. Показатель доверия отражает ожидания молодежи в отношении органов власти, конкретизируя данные, полученные в ответах на предыдущий вопрос о перспективах страны и ее связях с индивидуальным самоощущением счастья. Высокий уровень доверия косвенно свидетельствует о возможности сосредоточиться на собственной карьере и жизни, не ожидая подвоха. А высокий уровень недоверия – свидетельство высокого уровня напряженности, не совместимого с полноценным ощущением счастья.

В целом, исследование показало невысокий уровень доверия. Более всего опрошенные студенты доверяют президенту РФ (5,25 %). На втором месте по доверию респондентов – церковь, религиозные организации (4,69 %). Третье и четвертое места занимает малый и средний российский бизнес (4,31 %) и Фонд президентских грантов (4,12 %).

Не вполне заслуживает доверия студентов областные, местные городские органы власти. Критично оценивают респонденты работу Минздрава и Минтруда и соц. развития.

Самый низкий уровень доверия у опрошенных студентов – к деятельности Государственной думы.

Значимым фактором, определяющим социальное счастье студентов, являются авторитетные социальные фигуры.

В качестве людей, вдохновляющих своим примером, студенты выделили друзей, родственников, знакомых. Среди предложенных вариантов ответов само вдохновение заняло первое ранговое место.

Вторыми по результатам оказались учёные, писатели, художники, журналисты. На третьем месте – герои книг, кино.

Значимыми людьми для респондентов являются герои советской эпохи, герои войны, космонавты (на четвертом месте), предприниматели, бизнесмены, руководители предприятий

(пятое место), исторические личности (шестое место), волонтеры, благотворители, руководители фондов (седьмое место) артисты, звезды, телеведущие (восьмое место), преподаватели (девятое место).

Наименьшее влияние на студентов оказывают блогеры, интернет-персоны, правозащитники, гражданские активисты, религиозные деятели, спортсмены, политики, государственные деятели.

В зависимости от пола предпочтения разделились следующим образом: юноши несколько чаще называли учёных, писателей, художников и журналистов, а девушки – героев книг и кино.

Заключение

В саморегуляции жизнедеятельности и настроений молодежи самоощущение счастья играет значимую роль. В целом молодые люди чувствуют себя счастливыми. Наиболее значимым источником счастья для них является семья. Эта тенденция, характерная для молодежи в целом, нашла она отражение и в результатах данного исследования. Однако самоощущение счастья формируется противоречиво. Оно напрямую не зависит от материального положения опрошенных, в группе «счастливых» парадоксальным образом больше тех, кто испытывает материальные затруднения, чем среди «несчастливых».

Самоощущение счастья во многом зависит от состояния средовых условий жизнедеятельности в месте проживания.

Счастье актуализирует в жизнедеятельности молодых людей ценность здоровья и высокий уровень ответственности на микроуровне – в собственной учебе и семье.

Самоощущение несчастья актуализирует ценности саморазвития, достиженческие и партисипаторные ценности: самореализацию, участие в общественной жизни, занятия спортом. Для респондентов группы «несчастливых» характерно чувство высокой ответственности за происходящее в стране на фоне фактического бессилия в сфере влияния на происходящие изменения. Более высокий уровень солидарности, выраженный в ощущении причастности и ответственности на макроуровне (за страну, город, район), входит в противоречие с реальной возможностью влияния на изменение каких-либо сфер жизни.

В эмоциональном плане самоощущение несчастья связано с усталостью и загруженностью делами, склонностью к депрессиям. В социальном плане – с тревогой за будущее страны и обеспокоенностью своим собственным будущим. Защитной стратегией жизнедеятельности в этой группе молодежи становится нежелание думать о будущем и установка на постороннюю помощь, например, со стороны преподавателей.

Молодёжь независимо от ощущения счастья характеризуется низким уровнем доверия. В полной мере молодые люди доверяют президенту РФ, но в то же время критически оценивает работу областных, местных городских органов власти и особенно деятельность Государственной думы.

Таким образом, самоощущение счастье, отражая в целом благополучные условия во внешней среде, позволяет молодым людям в своей жизнедеятельности сконцентрироваться на персональных задачах – семье и учебе. А самоощущение несчастья стимулирует различные формы личной и общественной активности, но, наталкиваясь на недостатки каналов влияния на средовые условия, приводит к эмоциональным переживаниям и утрате субъектности.

Что касается доверия, то его регулирование связано с действием более сложного комплекса факторов и не сводится к самоощущению счастья или несчастья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Качур Н.В. Фелицитарность современной молодежи: социологический ракурс измерения: автореф. ... канд. социол. наук: 22.00.01 / Н.В. Качур – Саратов, 2014. – 19 с.
2. Черныш М.Ф. Факторы, влияющие на переживание счастья в российском обществе // Социологическая наука и социальная практика. 2019. – Т. 7. – № 2 (26). – С. 9–33.
3. Королева М.Н. Счастье как социокультурный феномен (социологический анализ): автореф. ... канд. социол. наук: 22.00.06 / М.Н. Королева – Москва, 2013. – 26 с.
4. Васильева О.В. Социологическое измерение счастья: универсальный подход (на материалах социологического исследования жителей г. Красноярска) // Siberian Socium. 2019. – Т. 3. № 1. – С. 30–45.
5. Русанова А.А. Удовлетворенность как показатель качества образования в современном вузе (из опыта конкретного социологического исследования) // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2011. – № 3. – С. 21.
6. Лейфрид Н.В. 2009. Социальные представления о счастье молодежи // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2009 – № 1. – С. 30–35.
7. Ярская-Смирнова Е.Р., Ярская-Смирнова В.Н., Зайцев Д.В. Студенты с инвалидностью как агенты поля высшего образования: роль социального капитала // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. 2019 – № 51. – С. 167–177.
8. Куц В.А. Самоорганизация, самоуправление и саморегуляция в культуре: основные понятия и определения // Философия права. 2013 – № 4 (59). – С. 57–61.
9. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Современная социология молодежи: изменяющаяся реальность и новые теоретические подходы // Россия реформирующаяся. 2017. – № 15. – С. 12–48.
10. Жубаркин С.В. Представления провинциальной молодежи о счастье в контексте эмоционально-мотивационной направленности): автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С.В. Жубаркин. – Кострома, 2006. – 25 с.
11. Зубок Ю.А. Духовная жизнь молодежи в трансформирующемся обществе / Зубок Ю.А., Яковук Т.И. – Москва: Юр. Норма, НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 204 с. ISBN. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/514938> (дата обращения: 31.05.2020).
12. Clifton D.O. Strengths Quest: Discover and Develop your Strengths in Academics, Career, and Beyond / D.O. Clifton, E. Anderson. Washington, D.C.: The Gallup Press, 2016. 336 p.
13. Steptoe A. Subjective well-being, health and aging / Lancet. Vol. 385. Nov. 5. 2014. P. 640–647.
14. Кузьмин В.П. 2019. Особенности восприятия интернета студентами медицинского вуза. Подготовка медицинских кадров и цифровая образовательная среда: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 84-й годовщине КГМУ (Курск, 1 февраля 2019 г.). Курск: КГМУ: С. 314–317.
15. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Жизнедеятельность молодежи малых городов: общее и особенное в сферах образования и труда // Малые города в социальном пространстве России: [монография] / [А.Ю. Ардалянова, П.В. Бизюков, Р.Г. Браславский и др.]; отв. ред. В.В. Маркин, М.Ф. Черныш; предисл. ак. М.К. Горшков. – М.: ФНИСЦ РАН, 2019. – 545 с. – URL: https://www.isras.ru/index.php?page_id=1198&id=7751 с. 174–188. (дата обращения: 31.05.2020).
16. Зубок Ю.А., Чупров В.И. 2016. Доверие в саморегуляции социальных взаимодействий молодежи в изменяющейся социальной реальности. Проблемы развития территории. № 5 (85). С. 29–37.

Kuzmin Vyacheslav Petrovich

Kursk state medical university, Kursk, Russia
E-mail: kuzmin.vya4eslav@yandex.ru

Kameneva Tatyana Nikolaevna

Kursk state medical university, Kursk, Russia
E-mail: kalibri0304@yandex.ru

Happiness in self-regulation of life activity and moods of students (on the example of a Medical University)

Abstract. The article attempts to comprehensively measure social happiness using the example of a socio-demographic group such as students. The article analyzes the results of a sociological study devoted to the study of the influence of self-regulation on the ideas of students about happiness, factors, levels and ways to achieve it. The problems of studying the dependence of self-regulation and satisfaction from the life of young people studying are considered. It is revealed that the income of young people does not depend on their financial situation. The most significant sources of happiness for groups of "happy" and "unhappy" young people, the dependence of happiness on lifestyle are shown.

Social preferences of young people, their responsibility and ability to influence what is happening, confidence in the future, students' assessment of the activities of state authorities, local government and social institutions are analyzed. Significant people are identified for young people who can inspire them by their example. In conclusion, the authors came to the conclusion that young people who study in General show positive social attitudes, optimism, calmness, and hope for a promising future, but are characterized by a low level of trust.

Keywords: happiness; youth; students; life difficulties; lifestyle; social institution; self-regulation