Аннотация докторской диссертации на тему:
«Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодёжи г. Алматы», представленной на соискание степени доктора философии (PhD) по специальности «6D050300 - Психология»

Докторант: Ризулла Айдана Ризуллаевна.

Зарубежный научный консультант: доктор PhD, профессор, SWPS Университет социальных и гуманитарных наук, Варшава, Польша, Войцех Марек Кулеша.

Отечественный научный консультант: доцент кафедры общей и прикладной психологии, кандидат психологических наук Кабакова Майра Победовна.

Общая характеристика работы. Диссертация посвящена исследованию феномена субъективного благополучия (счастья) и механизмов, стимулирующих его повышение. Данная проблема является одной из приоритетных ценностей на государственном уровне любой прогрессивной страны и в сфере психологической науки. Анализ исследований феномена субъективного благополучия (далее СБ) позволил установить огромно разнообразие в его понимании и неоднозначность его структуры, а также механизмов его стимулирующих. Анализ механизмов, позволил акцентировать на мимикрии как наиболее эффективном механизме, стимулирующем СБ. В связи с этим, работа посвящена исследованию влияния механизма мимикрии на повышение СБ.

Актуальность темы исследования. Проблема повышения уровня субъективного благополучия – это прерогатива всех прогрессивных стран и, соответственно, внедрением проектов, связанных с разрешением данной проблемы. Это проекты Глобального Изучения Благополучия (Gallup World Poll, охватывающей 132 страны), Мировой Организации Здоровья (World Health Organization), организации Мирового Ценностного Исследования (World Values Survey), включающей 52 страны, проекты «Рухани Жанғыру», «Тұған жер», «Денсаулық» в Казахстане. Данные проекты и программы направлены на поддержку социального благополучия граждан различных слоев государства, особенно социально уязвимых и молодого поколения, как движущей силы общества и будущего страны. Все проекты характеризуются ощутимыми материальными вложениями и долгосрочностью, что предполагает необходимость доступных и мини затратных психологических технологий, позволяющих повысить СБ.

Анализ проблемы субъективного благополучия позволяет констатировать её значимость в психологической науке с 1916 г. по сей день. Однако, исследования характеризуются широким разбросом как в понимании самого феномена, так и его структурных компонентов, механизмов его стимулирующих. В связи с этим, актуальность приобретает систематизация и интегрирование понимания СБ, а также обоснование структуры и механизмов его стимулирующих. Анализ

механизмов стимулирования СБ позволил выявить их значимое многообразие: подражание, имитация, идентификация, моделирование, мимикрия, что актуализирует необходимость проведения сравнительного анализа и выявления специфики мимикрии. Анализ исследований позволил констатировать открытость проблемы влияния мимикрии, как наиболее эффективного механизма, оптимизирующего интеракции взаимодействия по принципу «здесь и теперь» на субъективное благополучие. Необходимость повышения СБ граждан страны, особенно её наиболее перспективной и открытой для новых технологий части, в лице молодёжи, актуальным становится разработка эффективных психологических техник, доступных и мини затратных, позволяющих за короткое время оптимизировать СБ.

Степень разработанности проблемы. В психологической науке, проблема счастья актуализируется, начиная с 1916 года, в различных направлениях зарубежной классической психологии. В психоаналитическом направлении счастье рассматривается с точки зрения принципа удовольствия (Freud S.). В гуманистической как удовольствие, определяемое плодотворными способами социального взаимодействия (Rogers C.). В индивидуальной психологии счастье определяется как переживание чувства единения, как пик-переживания (Adler A.). В экзистенциальной психологии - как реализация ценностей отношения, творчества, переживания (Frankl V.). В поведенческой психологии счастье определяется как удовлетворённость жизнью, определяемое достижением целей, ориентированных на результат (Watson J., Bandura A., Rotter J., Cummins R., Schwarzer R., Jerusalem M., Coleman J., Haller M., Hadler M., Myers D., Ikiz F., Cakar F., Kim J., Lee C., Ji M. и др.

В когнитивной и когнитивно- бихевиоральной психологии СБ определяется как переживание позитивных эмоций, обеспечиваемых функционированием мозговой деятельности, переработкой информации и эмоциональным интеллектом(ЭИ) (Davidson R., Campbell A., Parkinson B., Dfarhud D., Scherer K. и др.

В позитивной психологии счастье – это внутриличностная гармония, определяемая особенностями личности, при определяющей роли оптимизма, как позитивного восприятия ситуации и будущего, позитивного мышления и настроя, стимулирующего продуктивные способы достижения счастья (Csikszentmihalyi M., Seligman M.E.P., Diener E., Diener M., Emmons R., , Proyer R., Berthold A., Ruch W., Gollwitzer P.M., Wadsworth T. и др.

В советской психологии и психологии постсоветского пространства исследования счастья начинаются с 1980 года и определяются как удовлетворение потребностей, обеспечиваемой системой деятельностей Кроник А.А., Джидарьян И.А. В российской психологии труды Леонтьева Д.А., Шевельникова Т.Д. и Фесенко П.П., Виничук Н.В., Весна Е, Б., Ширяева О.С. и др. В казахстанской психологии счастье определяется как внутриличностная гармония (Сапарова И.А., Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р., Полывянная Н.В.

Однако, до сих пор не было проведено эмпирических исследований СБ, в том числе в зависимости от мимикрии.

Таким образом, теоретический анализ литературы позволил выявить различные подходы к пониманию СБ (таблица 1).

Таблица 1 -Сравнительный анализ результатов исследования СБ (счастья) в разных направлениях мировой психологии

Определение субъективного благополучия (счастья) в разных направлениях психологии		
Определение СБ (счастья) в психологии. Доэкспери ментальный этап исследова-ния СБ	Советская психология и психология постсоветского пространства	Счастье – это внутриличностная гармония, связанная с реализацией ценностей и смысла жизни (Кроник А.А., Джидарьян И.А., Сапарова И.А., Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р.), Оптимальная жизнеспособность (Леонтьев Д.А.) и удовлетворённость жизнью.
	Классическая зарубежная психология	СБ- это переживание удовольствия: связанного с движением энергии либидо(FreudS.), с единением Адлер А.), плодотворностью (FrommE.), пик-переживаниями (Маслоу А.), реализацией ценностей отношения (Франкл В.).
Определение субъективного благополучия (счастья) в разных направлениях экспериментальной психологии		
Экспери-ментальный этап исследова-ния СБ (счастья)	Поведенческая психология	СБ - это удовлетворённость жизнью – обеспечиваемая осознанием результативности достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими
	Когнитивная психология	СБ-это гармония внутриличностных процессов, связанная с переживаниями позитивных эмоций, обеспечиваемых особенностями функционирования мозга и переработки информации
	Когнитивно-бихевиоральное психология	СБ- это гармония внутриличностных процессов, связанных с переживанием позитивных эмоций, обеспечиваемых эмоциональным интеллектом
	Позитивная психологии	СБ- это гармоничное внутреннее состояние, определяемое позитивной интерпретацией обстоятельств, внутреннего контроля, восприятия и оценки событий и умения находить внутренний баланс

В результате анализа концепций СБ и интеграции, нами были предложены определяющие показатели СБ (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты анализа и обоснования определяющих показателей структуры СБ (счастья) в разных направлениях мировой психологии

Советская психология и психология постсоветского пространства	Ценности и смысл жизни (Кроник А.А., Джидарьян И.А., Сапарова И.А., Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р., Полывянная Н.В.); ресурсы (Леонтьев Д.А.); удовлетворённость жизнью (Виничук Н.В.)
Классическая зарубежная психология	Удовольствие, творчество, преодоление
Поведенческая психология	Удовлетворённость жизнью когнитивная и аффективная оценка жизни, обеспечиваемая осознанием меры результативности достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими.

Когнитивная психология	Позитивные эмоции- это переживание положительно окрашенных эмоциональных состояний, стимулирующих гармонию внутриличностных процессов.
Когнитивно-бихевиоральная психология	Эмоциональный интеллект -распознавание, оценивание, выражение и регулирование эмоций, стимулирующие гармонию как внутри системы человека, так и во взаимоотношениях с другими.
Позитивная психологии	Оптимизм -позитивное восприятие ситуации и будущего, позитивное мышление и настрой, способность стимулировать у себя и окружающих продуктивное поведение и гармонию.

На основе анализа исследований автором формулируется определение субъективного благополучия как интегративного феномена, определяемого гармоничным внутренним состоянием, обеспечиваемого соотнесенностью удовлетворённости жизнью, оптимизмом (когнитивный компонент) и позитивными эмоциями, эмоциональным интеллектом (эмотивный компонент), отражающие и структуру СБ.

Далее автором систематизируются стратегии достижения счастья в разных направлениях психологии: 1) гармонизации соотношений: гедонизма, аскетизма, преобразующей деятельности (Кроник А.А.); 2) оптимизации социальных отношений и ценностно-смыслового аспекта бытия (Джидарьян И.А., Сапарова И.А., Ташимова Ф.С. и др.); 3) Управление энергией либидо (Фрейд З. и др.); 4) Стремление к совершенству (Адлер А.), самоактуализации (Маслоу А.); 5) Формирование «правильного поведения» (Дж. Уотсон и др.); 6) Повышение качества жизни (Skinner B. и др.); 7) Работа над внутренним локусом контроля (Rotter J.); 8) Активизация определенных зон мозговой деятельности, гормональной системы (Ashby F и др.); 9) Оптимизация процессов переработки информации творчество (Frederickson B. и др.); 10) Оптимизировать позитивность и эффективность процессов межличностных отношений, обеспечивающих эмоциональное заражение, осознание внешней оценки (Parkinson B и др.); 11) Стимулирование позитивных социальных отношений (Clark L., Watson D. и др.), хобби, значимые виды деятельности (Estrada C., Isen A., Young M. и др.); 12) Духовная работой и диалог с Богом (Ellison C. и др.).

Все эти подходы характеризуются долговременной перспективой реализации и материальными вложениями. Одним из механизмов, не требуещих длительного времени и вложений является феномен мимикрии, введённый в социальную психологию (Chartrand T. и Bargh J.,1999), который существенно оптимизирует процесс межличностного взаимодействия.

Чем отличается мимикрия от таких механизмов, как: подражание, имитации, идентификации, моделирование или они являются синонимичными? Подражание, определяемое как воспроизведение поведения и деятельности человека (следование примеру), направленное на освоение социального опыта человечества и формирование личности в течение длительного периода, в процессе всей жизни (абу-Наср аль-Фараби, 1973; Тард Г., 1892); в зарубежной

психологии: Freud S.(1921), Rogers C. (1957), Siegel E. (1995); в советской психологии: Выготский Л.С. (1983), Рубинштейн С.Л. (1989), Леонтьев А.Н. (1948), Ковалёв А.Г. (1960); в социальной психологии: Просецкий В.А.(1958, 1974), Андреева Г.М (1999), Парыгин Б.Д. (1999); в детской психологии: Запорожец А.В. (1986), Лисина М.И. (1948), Божович Л.И.(1968), Эльконин Д.Б. (1978); в российской психологии- Антипенко О.Е. (2013, 2017). Выготский Л.С. подчеркивал, что подражание является одним из основных путей в культурном развитии человека. Однако сам феномен подражания нуждается в объяснении. ***Имитации*** как эмоционально - заряженное воспроизведение общих схем использования вещей и схем общения в процессе детского развития (Обухова Л.Ф., 1998; Горбатенко Т.И., 1957; Новоселова С.Л., 1997; ***Идентификации*** как уподобление, в процессе которого происходит усвоение и принятие ценностей других, обеспечивающих развитие личности (Мухиной В.С., 2017), смыслообразования в процессе жизнедеятельности человека (Басина Е.З., 1985; Ташимова Ф.С.,1995, 2001, 2010), ценностно-ориентационного единства группы (Петровский В.А., Петровский А.В.,1992). В отличие от мимикрии, данные механизмы изучались в общем, на основе деятельностного и субъектного подходов в ракурсе предмета психологии сознания. Они рассматриваются как механизмы, функционирующие в течении длительного времени, имплицитно, как само собой разумеющиеся, не поддаются измерениям и фиксации, что не позволяет говорить о достоверности. Считаем, что исследования данных механизмов послужило, лишь, предпосылкой исследования мимикрии в дальнейшем. Они не являются синонимичными. Более вероятной предпосылкой исследования мимикрии является ***моделирование*** как воспроизведение наиболее продуктивных способов взаимодействия, стимулирующих самоэффективность человека в процессе жизни (Bandura A., 1977), характеризующий второй этап исследований в бихевиоризме.

Собственно, исследования мимикрии начинаются в зарубежной психологии в русле интербихевиорального направления (Kantor J., 1974), основным предметом которого является анализ системы интеракции в межличностном взаимодействии. Интеракции должны быть фиксированными в определённом промежутке времени и наблюдаемыми. В отличие от бихевиоризма, направленного на процессы научения правильному поведению, интербихевиоральная психология ориентируется на гармонизацию межличностного отношения, состоящего из множества интеракций, исходя из которых, выводится интерпретация событий. В связи с этим, для исследования мимикрии представляют значимость феномен ***совпадения поведения*** как схожести позы тел и действий в межличностных отношениях (Scheflen A., 1964; Bernieri F., Reznick R., Rozenthal R., 1988) и механизм ***синхронии*** как одинакового поведения, в определённом ритме и времени, ведущее к ощущению связи между участниками взаимодействия (Bernieri F.,Rozenthal R., 1991; Pikovsky R. и коллег, 2003; Richardson M.и коллег, 2007). В отличие от предшествующих механизмов,

в изучении мимикрии выделяется фиксированная в наблюдении система наблюдаемых актов поведения в определённом промежутке времени (Chartrand T.,Bargh J., 1999). Обобщая различные подходы к пониманию мимикрии, автор формулирует понятие мимикрии как осознанного и неосознаваемого копирования вербальных и невербальных актов поведения в интеракциях наблюдаемых и фиксированных межличностных отношений, в определённый промежуток времени. Выделяются различные виды мимикрии (вербальная, поведенческая мимикрия, лицевая мимикрия, эмоциональная мимикрия; Chartrand T., Bargh J., Kulesza W., Neumann R., Strack F. и др.).

Почему именно мимикрия является, на наш взгляд, наиболее эффективным механизмом, повышающим СБ? Анализ исследований позволил установить, что мимикрия: 1) стимулирует развитие личности, обеспечивая освоение опыта, накопленного человечеством в процессе межличностных отношений (Barr R.,Metzoff A.); 2)стимулирует позитивное восприятие другого и симпатию в процессе межличностных отношений (Chartrand T., Bargh J.); 3) стимулирует доверие (Swaab R., Maddux W., Sinaceur M.); 4) стимулирует альтруизм (van Baaren R., Holland R., Kawakami K.); 5) способствует финансовому успеху (Kulesza W. и коллеги, Jacob C., Gueguen N. и коллеги); 6)человек, мимикрирующий других, воспринимается более привлекательным (Gueguen N.); 7) содействует продуктивной социальной адаптации (Chartrand T., Bargh J.); 8)является предвестником удовлетворенности браком супругами (Zajonc R.и коллеги); 9) вызывает чувство безопасности (Dijksterhuis A.); 10) стимулирует сотрудничество (Kurzius E., Borkenau P.). И можно выделить лишь некоторые непродуктивные стороны мимикрии, как: 1) стимулирует единомыслие, конформизм, препятствуя возможности видения новых перспектив и креативности (Ashton-James C., Chartrand T.); 2) снижает уровень самооценки мимика (Kot S., Kulesza W.).

Исходя из особенностей функционирование мимикрии как механизма, оптимизирующего всю гамму позитивных сторон межличностных отношений, мы предположили, что, именно, данный механизм имеет высокий потенциальный ресурс для повышения СБ. В связи с этим, в данной работе мы попытаемся выявить связь мимикрии и СБ у студенческой молодёжи, как наиболее прогрессивной страты общества, сенситивной к новым технологиям взаимодействия.

Целью нашего исследования является изучение влияния мимикрии как осознаваемого и неосознаваемого копирования вербальных и невербальных актов поведения в интеракциях, наблюдаемого и фиксированного субъект-субъектного взаимодействия на субъективное благополучие.

Объект исследования - субъективное благополучие студенческой молодёжи г. Алматы.

Предметом исследования выступает связь интегрированных показателей субъективного благополучия с феноменом мимикрии в процессе наблюдаемого

взаимодействия мимика и мимикёра, на примере студенческой молодёжи г. Алматы.

Задачи исследования:

1) Провести теоретический анализ понимания субъективного благополучия, факторов и механизмов, стимулирующих его в различных направлениях мировой психологии.
2) Провести теоретический анализ специфики механизма мимикрии в отличие от подражания, идентификации, имитации и моделирования, а также проанализировать генезис его исследований, роли и функции в субъект-субъектном взаимодействии человека с миром, а также его возможностей в стимулировании субъективного благополучия человека.
3) Экспериментально определить связь мимикрии и показателей субъективного благополучия в наблюдаемом и фиксируемом взаимодействии мимика и мимикера, а также в процессе практического применения мимикрии с учетом личностных особенностей и гендерной принадлежности.
4) Определить влияние тенденции к мимикрии на показатели субъективного благополучия в процессе наблюдаемого субъект-субъектного взаимодействия мимика и мимикёра.
5) Выбрать и обосновать методики исследования, сформировать дизайн эксперимента.
6) Провести качественный и количественный анализ (двухфакторный дисперсионный анализа ANOVA, дисперсионный анализ с повторными измерениями, факторный анализ, множественный регрессионный анализ, сравнительный анализ непараметрических данных согласно критерию Манна-Уитни;SPSS 24) результатов эксперимента и эмпирических данных. Сформулировать практические рекомендации по повышению субъективного благополучия.

Гипотезы исследования. Общая гипотеза. Предполагается, что мимикрия способствует повышению уровня субъективного благополучия студенческой молодёжи.

Частные гипотезы:

1) Предполагается, что определяющим субъективное благополучие является интеграция и соотнесённость четырёх показателей: удовлетворённости жизни, позитивных эмоций, эмоционального интеллекта и оптимизма, составляющих аффективный и когнитивный компонент данного феномена.
2) Предполагается, что специфика феномена мимикрии проявляется в функционировании в фиксируемых и замеряемых интеракциях межличностных отношений, характеризующихся мгновенными эффектами и, соответственно, не являющихся аналогом механизмов подражания, имитации, идентификации и моделирования.
3) Предполагается, что одна интеракция с мимикрией стимулирует повышение

позитивных эмоций, оптимизма мимика и его симпатию в отношении мимикера (экспериментатор, копировавший жесты, мимику и слова мимика).

4) Предполагается, что практика мимикрии в ежедневной жизни может способствовать повышению: (а) уровня позитивных эмоций; б) уровня эмоционального интеллекта; в) оптимизма; г) уровня удовлетворенности жизнью мимикёра.

5) Предполагается, что люди с высокой тенденцией к мимикрии: а) испытывают больше позитивных эмоций; б) обладают более высоким эмоциональным интеллектом; в) более оптимистичны; г) имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью, нежели люди с низкой тенденцией к мимикрии.

6) Предполагается, что мимикрия одинаково стимулирует субъективное благополучие вне зависимости от экстраверсии и интроверсии и гендерной принадлежности мимика и мимикёра.

Теоретико-методологической основой исследования выступили следующие подходы: Теории оптимизма (Smith T. и коллег, 2013), принцип взаимодополняемости (Sadler P., Ethier N., Woody E., 2011),интроспективная парадигма и теория конструкта субъективного благополучия в позитивной психологии (Lyubomirsky S., Diener E, 2005); Теория позитивных эмоций (Frederickson B., 2001) в когнитивной психологии; Теории эмоционального интеллекта (Cherniss C., Goleman D., 2001) в когнитивно-бихевиоральной психологии; интербихевиориальный подход (Kantor J., 1974), теории мимикрии (Chartrand T., Bargh J.,1999; Kulesza W., 2015; Ashton-James C., 2009; Gueguen N, 2009) и принципы исследования мимикрии (Chartrand T., Bargh J.,1999; Kulesza W., 2015) в русле поведенческой и интербихевиоральной психологии.

Методы исследования: междисциплинарный комплексный анализ, сравнительно-сопоставительный анализ, метод эксперимента и эмпирическое исследование с помощью методик: 1) Шкала позитивного и негативного аффекта (ШПАНА; Watson D., Clark L., Tellegen A., 1988); 2) методика индекса самоотчета - шкала эмоционального интеллекта (Schutte N. И коллеги, 1998); 3) тест диспозиционного оптимизма(ДОТ, Scheier M., Carver C., 1985); 4) тест определения уровня симпатии, разработанный Kulesza W. и коллегами (2017); 5) шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ; Diener E. и его коллегами в 1985г.). Ход и процесс эксперимента фиксировался с помощью скрытой видеокамеры. Проведенное исследование прошло процедуру одобрения локального этического комитета при КазНУ им. Аль-Фараби и с письменного согласия испытуемых.

Обработка данных осуществлялась с использованием двухфакторного дисперсионного анализа ANOVA, дисперсионного анализа с повторными измерениями, факторного анализа, множественного регрессионного анализа, с использованием U-критерия Манна-Уитни, критерия Бонферрони, Лямда Уилкса, альфа Кронбах (SPSS 24).

Организация экспериментального исследования

Влияние мимикрии на субъективное благополучие личности было изучено с позиций мимика (тот, чье поведение копируется) и мимикёра (тот, кто копирует поведение), путем измерения четырех переменных субъективного благополучия в условиях мимикрии либо в условиях ее отсутствия. Также были включены личностные особенности (экстраверсия /интроверсия) и гендерная принадлежность испытуемых. Исследование связи субъективного благополучия и мимикрии состояло из трех экспериментов.

Первый эксперимент был направлен на изучение СБ мимика под влиянием мимикрии. Дизайн эксперимента был основан на широко известном эксперименте Chartrand T., Bargh J. (эксперимент 2; 1999). Испытуемыми выступили 132 студента КазНУ имени аль-Фараби и Университета «Туран».

Эксперимент проходил в форме беседы с каждым испытуемым индивидуально, в ходе которой экспериментатор применял либо не применял мимикрию в отношении испытуемого. Манипуляция мимикрией предусматривала три группы, отражавшие значение независимой переменной:
1) Поведенческая мимикрия (ПМ), где экспериментатор в ходе разговора копировал жесты испытуемого (мимика); 2) Вербальной мимикрия (ВМ), экспериментатор копировал и перефразировал слова испытуемого; 3) Отсутствие мимикрии (ОМ), экспериментатор сидел в нейтральной позиции в условиях отсутствия копирования слов и поведения испытуемого.

После беседы производились замеры позитивных эмоций, оптимизма и симпатии мимика в отношении мимикёра (экспериментатора), выступившие зависимыми переменными.

Второй эксперимент исследовал влияние мимикрии на субъективное благополучие противоположной стороны, а именно - мимикёра. Испытуемыми выступили 60 студентов (32 девушек и 28 юношей) КазНУ имени аль-Фараби и Университета Международного Бизнеса UIB, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы, выражавшие значение независимой переменной. Испытуемые из экспериментальной группы в течение месяца посещали тренинги, где их обучали техникам мимикрии и давали задание практиковать мимикрию в ежедневной жизни. Испытуемые из контрольной группы просматривали общеобразовательные видеоматериалы и обсуждали их (практика мимикрии отсутствовала). До и после тренингов были произведены замеры зависимых переменных: позитивные эмоции, эмоциональный интеллект (далее ЭИ), оптимизм, удовлетворенность жизнью, выражавшие значение СБ. Второй эксперимент был проведен в групповом формате.

Третий эксперимент был направлен на изучение влияния уровня мимикрии на субъективное благополучие мимикёра. Испытуемые (60 студентов, 39 девушек и 21 юношей) были разделены на две группы с высокой и низкой тенденцией к мимикрии, после чего были произведены замеры субъективного благополучия (позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм, удовлетворенность жизнью).

Также была поставлена задача выявить из числа переменных настоящего исследования наиболее значимые предикторы данных компонентов СБ. Так с целью выявления предиктора аффективной части СБ были взяты такие переменные как, удовлетворенность жизнью, ЭИ и оптимизм, в случае с выявлением предиктора когнитивной части СБ переменными выступили: позитивные эмоции, ЭИ и оптимизм. Третий эксперимент проводился в индивидуальном порядке с каждым из испытуемых в форме беседы, в ходе которой экспериментатор активно проявлял маньеризм (касание головы, улыбка, смена позы тела и ног), с целью вовлечения испытуемых в мимикрию и выявления их тенденции к мимикрии. Беседа снималась на скрытую видеокамеру, с целью измерения тенденции к мимикрии. Процедура кодирования тенденции к мимикрии в ходе беседы основывалась на фиксации следующих зависимых переменных: а) количество раз испытуемый демонстрировал улыбку; б) количество раз касания головы/лица испытуемым; в) количество раз скрещивания и качания ног испытуемым (эксперимент 1,3; Chartrand T., Bargh J., 1999). Фиксация вышеперечисленных переменных была произведена двумя независимыми оценщиками в ходе просмотра видеозаписи, не имевших представления о гипотезе и цели исследования, что исключало возможность субъективности оценки. Данные оценщиков затем были проверены на надежность, путем применения корреляционного анализа (SPSS 24), показавший высокую корреляцию между оценщиками, r =0,97, $p < 0,05$ (в данном случаеp = 0,000). С целью формирования независимой переменной было взято среднее значение данных двух оценщиков, как единственное значение проявления поведения, с последующим выведением медианы индикатора тенденции к мимикрии. Данные, находящиеся выше медианы (Me = 4) выражали высокую тенденцию к мимикрии, данные ниже медианы выражали низкую. В результате образовалось две группы (N= 30) испытуемых, характеризующихся высокой и низкой тенденцией к мимикрии.

Всего в исследовании на разных этапах приняло участие 252 испытуемых.

Результаты экспериментального исследования

Первый эксперимент выявил влияние мимикрия на повышение уровня оптимизма (ВМ) и симпатии (ПМ) к мимикёру вне зависимости от личностных особенностей, таких как экстраверсия и интроверсия. Гипотеза в отношении позитивных эмоций в общем (увлеченный, радостный, полный сил, заинтересованный, уверенный, сосредоточенный, вдохновленный, решительный, внимательный, бодрый) не была подтверждена. Однако, было выявлено, что ВМ позитивно влияет на ощущение полноты сил, решительности и внимательности у обоих полов как мужского, так и женского пола. Статистические данные, отражающие выявленный эффект в случае с ощущением полноты сил (M = 4, SD = 1.03; F (2, 13) = 5.677; p<0,05, в данном случае p = .008; $\eta 2$ = .073), в отличие от бихевиоральной мимикрии (M = 3,43, SD = 0,92) и отсутствия мимикрии (M = 3,27, SD = 1,30); в случае с уровнем решительности (M = 4,05, SD = 0,89; F (2,

129) = 3,513; p<0,05, в данном случае p = 0,014; $\eta 2$ = 0,066) в отличие от бихевиоральной мимикрии (M = 3,66, SD = 1,01) и отсутствия мимикрии (M = 3,52, SD = 0,98); в случае с внимательностью в группе вербальной мимикрии, стимулировавшая повышение ее уровня (M = 4,09, SD = 0,96; F(2,129) = 3,469; p<0,05, в данном случае p = 0,050; $\eta 2$ = 0,051) в отличие от бихевиоральной мимикрии (M = 3,70, SD = 1,13) и отсутствия мимикрии (M = 3,52, SD = 0,99) (рисунок 1).

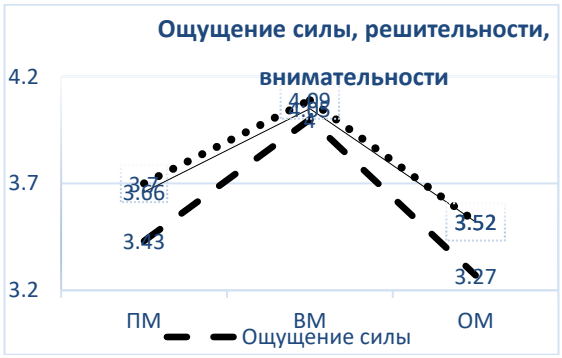


Рисунок 1 - Проявление ощущения силы, решительности, внимательности в группах

Несмотря на то, что вербальная мимикрия одинаково влияла на данные эмоции в отношении обоих полов, у представителей мужского пола они были выше, чем у представителей женского пола, различия были на уровне статистической значимости (p<0,05). Вербальная мимикрия не стимулирует повышение ощущения полноты сил у испытуемых с интроверсией, однако стимулирует у испытуемых с экстраверсией. Влияние вербальной мимикрии на решительность и внимательность остается позитивной в отношении обоих направленностей личности (экстраверсии и интроверсии).

Факторный анализ вышеназванных трех эмоций выявил, ощущение полноты сил позитивно коррелирует с восторгом и активностью. Ощущение полноты сил также является одной из пяти эмоций, определяющих весь спектр позитивных эмоций на 72 %. Решительность и внимательность позитивно коррелируют с друг другом и с чувством уверенности.

Вербальная мимикрия стимулировала уровень оптимизма (p< 0,05; в данном случае p = 0,000), поведенческая мимикрия стимулировала уровень симпатии в отношении мимикёра (p< 0,05; в данном случае p = 0,001) (рисунок 2).

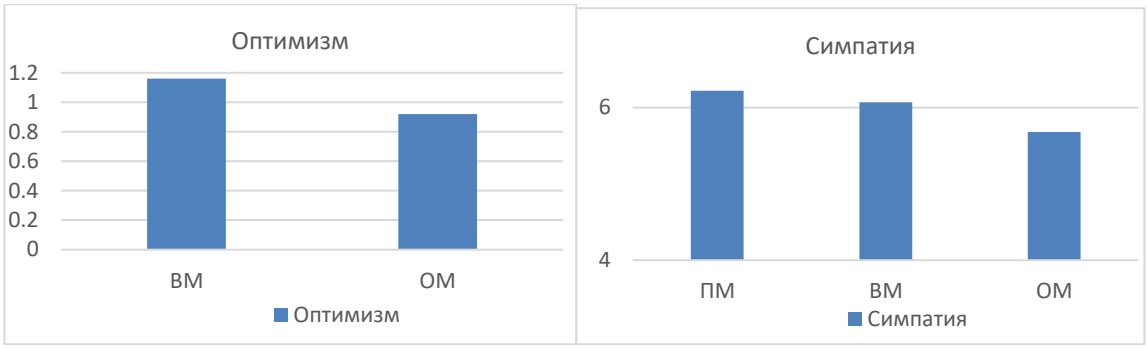


Рисунок 2 - Оптимизм и симпатия в группах

Второй эксперимент. Результаты анализа показали, что испытуемые практиковавшие мимикрию в течение месяца повысили уровень позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворенностью жизнью по сравнению с испытуемыми из контрольной ($p< 0,05$) (рисунок 3).

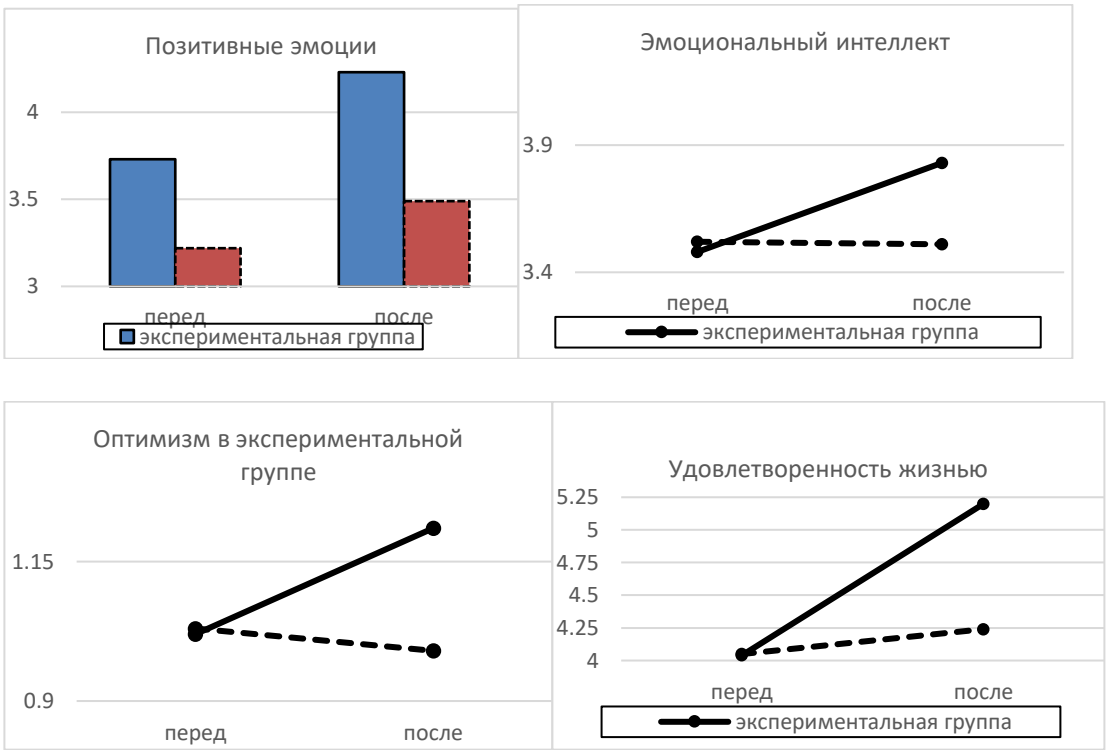


Рисунок 3 - Уровень позитвных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворенности жизнью до и после тренингов

Третий эксперимент. Было выявлено, что испытуемые с высокой тенденцией к мимикрии испытывают больше позитивных эмоций ($p< 0,05$, в данном случае $p = 0,000$), обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта($p< 0,05$; в данном случае $p = 0,000$), оптимизма($p< 0,05$; в данном случае $p = 0,000$) и удовлетворенностью жизнью ($p< 0,05$, в данном случае $p = 0,021$), нежели испытуемые с низкой тенденцией к мимикрии вне зависимости от экстраверсии/интроверсии и гендерной принадлежности. Помимо того, что

данный эффект касается обоих полов (мужского и женского), тем не менее испытуемые женского пола характеризуются более высокими показателями оптимизма, ЭИ и удовлетворенности жизнью (рисунок 4).

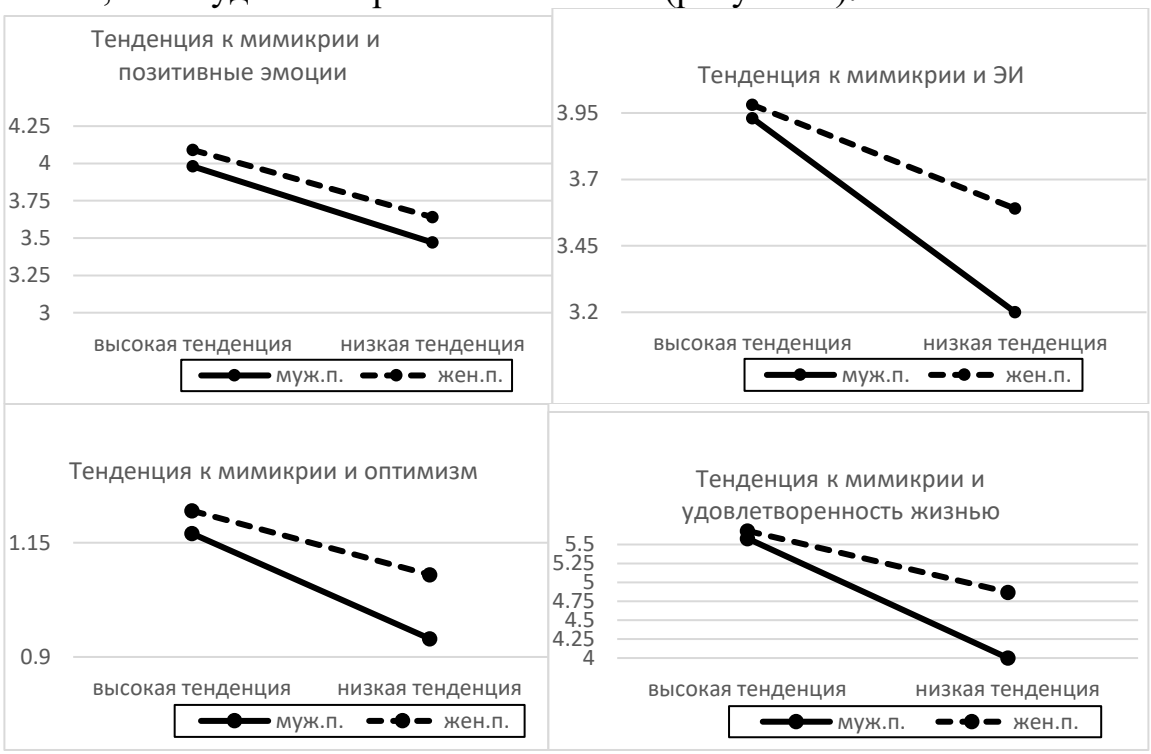


Рисунок 4 - Тенденция к мимикрии и уровень позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворенности жизнью

Также было выявлено, что предиктором аффективной части СБ является ЭИ, определяющий позитивные эмоции на 40,7% (p < 0,000). Предиктором когнитивной части СБ является оптимизм, определяющий удовлетворенность жизнью (когнитивный компонент) на уровне 39,3% и имеет статистический значимый эффект (p < 0,000).

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе сравнительного анализа различных концепций субъективного благополучия в мировой психологии: советской, российской, казахстанской поведенческой, когнитивной, когнитивно-бихевиоральной и позитивной психологии была предложена модель понимания субъективного благополучия, определяемая как интегративный феномен, обеспечиваемый через предикторы аффективной и когнитивной составляющей: удовлетворенности жизнью (поведенческая психология), позитивные эмоции(когнитивная психология), эмоциональный интеллект (когнитивно-бихевиоральная психология), оптимизм(позитивная психологи), что является новым в понимании феномена СБ (таблица 2).

Впервые, на основе сравнительного анализа функционирования механизмов как подражание, имитация, идентификация, моделирование, выявлена специфика мимикрии как осознаваемого и неосознанного копирования поведенческих актов

в процессе наблюдаемого и фиксируемого субъект-субъектного взаимодействия мимика и мимикёра. Проведена четкая грань между данными феноменами.

На основе анализа различных концепций по проблемам субъективного благополучия и мимикрии выявлена связь субъективного благополучия и мимикрии, последствии подтвержденная экспериментально.

Экспериментально установлено преимущественное влияние вербальной мимикрии на специфичные эмоции, такие как: ощущение полноты сил, решительности и внимательности, отражающий различия у экстравертно- и интровертно- ориентированных испытуемых (вербальная мимикрия стимулировала чувство полноты сил, решительности и внимательности у экстравертов, у интровертов - только решительность и внимательность), в отличие от поведенческой мимикрии и отсутствия мимикрии, что представляет новое видение связи феноменов мимикрии и субъективного благополучия.

Экспериментально установлен статистически значимый эффект влияния поведенческой и вербальной мимикрии на уровень оптимизма и симпатии в отношении мимикёра.

Экспериментально установлена особая значимость обучения техникам и практике мимикрии в реальной жизни, позволяющая повысить уровень позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворенностью жизнью, определяющих переживание счастья.

Новым в данном исследовании является выявление связи между тенденцией к мимикрии и субъективным благополучием личности.Это позволяет говорить о том, что высокий уровень склонности к мимикрии - определяющий стимул субъективного благополучия человека.

Впервые было установлено, что личностные особенности (экстраверсия/интроверсия) и гендерные различия не влияют на связь мимикрии и СБ.

Впервые были разработаны методы оптимизации субъективного благополучия, характеризующиеся высокой эффективностью, минимальной энергозатратностью, доступностью и возможностью применения в различных сферах жизнедеятельности как самой личностью (учебная и профессиональная деятельность, социальная и личная жизнедеятельность), так и с другими людьми, целью которых является содействие в повышении уровня субъективного благополучия сторонних людей.

Впервые разработаны техники и приемы, с использованием мимикрии для тренинговой и терапевтической деятельности психолога, а также деятельности в системе образования. Техники мимикрии легки в использовании и применении, характеризуются минимальной временной затратой.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что:

1) Обоснованы цели, задачи, этапы, направления, механизмы, процессы, эффекты, принципы воздействия мимикрии на субъективное благополучие, технологии повышения субъективного благополучия посредством развития

навыков мимикрии, что вносят существенный вклад в развитие позитивной и социальной психологии. 2) *Раскрыта* специфика процесса механизма мимикрии и её воздействия на определяющие переменные субъективного благополучия (позитивные эмоции, эмоциональный интеллект, оптимизм, удовлетворенность жизнью). 3) *Расширено* представление о субъективном благополучии как внутриличностной гармонии, интегрирующей определяющие показатели ведущих направлений мировой психологии: удовлетворенности жизнью, оптимизма как когнитивного компонента СБ, а также позитивных эмоции и эмоционального интеллекта, как аффективного компонента. Кроме того, выявлена специфика понятия мимикрии, не имеющего аналогов в советской психологии и психологии постсоветского пространства, как определяющего механизма стимулирующего переживания счастья. 4) *Углублено* представление о факторах и процессах стимулирования субъективного благополучия, а также роли, значения грамотного использования мимикрии в оптимизации межличностного взаимодействия.

Практическая значимость. Следует особо подчеркнуть, что настоящее экспериментальное исследование имеет высокую значимость в развитии психологически здоровой и счастливой студенческой молодежи, достижение которого является одним из важных факторов в процветании любого государства. Детальное обоснование практической значимости:

1) Разработанный и успешно пройденный проверку экспериментальный метод повышения уровня субъективного благополучия может служить основанием для внедрения данного метода в системе образования как одного из метода психологической поддержки и консультирования приезжих студентов, испытывающих трудности в социальной адаптации.
2) Данный метод может быть использован преподавателями в системе образования в качестве одной из форм интерактивного обучения, направленный на оптимизацию внутренних ресурсов (ощущение полноты сил) студента, а также повышение уровня внимания и ясного понимания информации.
3) Предложенный метод повышения субъективного благополучия может быть использован в качестве психологической интервенции в групповых тренингах, направленных на повышение коммуникативных навыков, оптимизации психологических ресурсов, улучшению качества жизнедеятельности в субъект-субъектном взаимодействии.
4) На основе данного метода можно разрабатывать новые эффективные приемы, технологии и стратегии решения конкретных психологических проблем личности.

Положения, выносимые на защиту. Мимикрия является одним из определяющих механизмов повышения уровня субъективного благополучия.

Частные положения:

1) Определяющим субъективное благополучие как внутриличностную

гармонию является интеграция и соотнесённость показателей: уровня позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, как предикторов аффективной части, оптимизма и удовлетворённости жизни, как предикторов когнитивной части.

2) Предполагается, что специфика механизма мимикрии проявляется в функционировании в фиксируемых и замеряемых интеракциях межличностных отношений, характеризующихся мгновенными эффектами и, соответственно, не являющихся аналогом механизмов подражания, имитации, идентификации и моделирования.

3) Один акт мимикрии способствует повышению уровня определенных позитивных эмоций (ощущение полноты сил, решительность, внимательность), оптимизма и симпатии мимика.

4) Практика мимикрии в ежедневной жизни может способствовать повышению субъективного благополучия, характеризующийся следующими переменными: (а) позитивные эмоции; б) эмоциональный интеллект; в) оптимизм; г) удовлетворенность жизнью мимикёра.

5) Люди, с высокой тенденцией к мимикрии имеют более высокий уровень субъективного благополучия (позитивные эмоции, эмоциональный интеллект, оптимизм, удовлетворенность жизнью), нежели люди с низкой тенденцией к мимикрии.

6) Мимикрия одинаково стимулирует СБ вне зависимости от экстраверсии и интроверсии, а также от гендерной принадлежности.

Достоверность полученных результатов обеспечена: 1) использованием совокупности валидизированных методик, а также обоснованностью дизайна эксперимента; 2) применением методов обработки данных посредством двухфакторного дисперсионного анализа ANOVA, дисперсионного анализа с повторными измерениями, факторного анализа, множественного регрессионного анализа, с использованием программы SPSS 24; 3) репрезентативностью выборки испытуемых.

Апробация результатов исследования. Результаты диссертационного исследования докладывались на международных, республиканских научно-практических конференциях, методологических семинарах в период с 2007 по 2019 г.: 1) Tashimova F.S., Rizulla A.R., Massalimova A.R., Mynbayeva A.K., Abdiraiymova G.S Happiness understanding dependence on features of coping behavior WASET- International Conference on Behavioral, Cognitive and Psychological; 2) Ризулла А.Р. Понимание счастья как переживание любви Материалы республиканской научно-практической конференции. // Материалы республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы практической психологии». - Алматы, 2012. - С.55-59; 3) Rizulla A.R., Kabakova M.P. The mimicry peculiarities as a mechanism for successful adaptation in the society // Международная конференция "Innovation and Global Issues in Social Sciences 2017". - Анталия, Турция, 2017. - С. 846-853; 4) Rizulla A.R. Kabakova M.P. Social

bonding as a way to increase person's self esteem // Международная научно-практическая конференция «Психологическая наука и практика в современном обществе: проблемы, опыт, перспективы». - Алматы, КазНПУ им. Абая, 2018. - С. 107-109; 5) Ризулла А.Р., Кабакова М.П. Психологическое благополучие и мимикрия // Республиканская научно-практическая конференция «Балаубаевские чтения 10». - Караганда, 2018. - С. 109-111; 6) Ризулла А.Р., Ташимова Ф.С. Казахстанская молодежь в поисках смысла // ФГБНУ «Психологический институт» Международный симпозиум «Психологические проблемы смысла жизни и акме»? Материалы Третьей Казахстанской Молодежной секции. - Алматы, 2018. - С. 21-24.

Внедрение результатов исследования. Основное положения диссертации представлены в 20 печатных работах, из них 8 статей в журналах ККСОН, 1 статья в журналах Скопус, 10 статей в материалах международных и республиканских конференций, 1 монография. Результаты исследования внедрены в образовательный процесс.

По материалам исследования разработаны тренинги по стрессоустойчивости с использованием мимикрии и апробированные в центре «Психологических технологий и инноваций» КазНУ им. аль-Фараби, в процессе проведения Республиканских Зимних и Летних Психологических школах (2017-2019), в тренингах с магистрантами (2019), психологами, медперсоналом центра «Санитарно-эпидемиологической экспертизы» Управделами Президента РК в г. Астана (2018), проведение тренингов с медицинскими психологами и психотерапевтами в Алматинском областном центре медико-социальной реабилитации и психотерапии (2019).

Структура и объём диссертации обусловлена целью и логикой исследования. Диссертация состоит из введения, четырёх разделов, выводов и заключения, списка использованной литературы, содержащего 318 наименований и 8 приложений. Объём работы составляет 174 страниц. В тексте диссертации имеются 69 таблиц, 19 рисунков.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Выбор направления исследования обусловлено необходимостью психологического анализа взаимосвязи субъективного благополучия и феномена мимикрии, а также её возможностей в стимулировании переживания счастья

Во введении характеризуется степень изученности проблемы, определяются цель, задачи, объект и предмет исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, формулируются положения, выносимые на защиту, приводятся сведения об апробации и публикации результатов исследований, структуре и объеме диссертации.

Первый раздел «Проблема субъективного благополучия и мимикрии в различных направлениях психологии», состоящий из семи подразделов. **В подразделе 1.1** «Феномен счастья в классической зарубежной психологии (до

экспериментальный этап исследований)» анализируются концепции счастья в психоаналитической, индивидуальной, гуманистической и экзистенциальной психологии, определяющие счастье как: удовольствие, гармония от пик-переживаний, единения, ценностей отношения и др.

В подразделе 1.2 «Феномен счастья в советской психологии и психологии постсоветского пространства» счастье определяется как интегративный феномен, способствующий внутриличностной гармонии, обеспечиваемой ценностно-смысловой сферой, удовлетворённостью жизнью и ресурсами.

В подразделе 1.3 «Удовлетворённость жизнью как определяющий фактор субъективного благополучия в поведенческой психологии» анализируются исследования счастья в двух этапах развития бихевиоризма, на основе которого удовлетворённость жизнью обосновывается как определяющий показатель, обеспечиваемый направленностью на результат.

В подразделе 1.4 «Позитивные эмоции и эмоциональный интеллект как определяющие факторы субъективного благополучия в когнитивной и когнитивно-бихевиоральной психологии» В когнитивной психологии понимание СБ было связано с переживаниями позитивных эмоций, обеспечиваемых активизацией определенных зон головного мозга, мозговой деятельности, гормональной системы, такими как дофамин (Ashby F. и коллеги, 1999), серотонин (Mitchell R., Philips L., 2007) и окситоцин (Campbell A., 2010) и генным показателем (5-HTTLPR).

В подразделе 1.5 «Оптимизм как определяющий фактор субъективного благополучия в позитивной психологии» направлен на анализ исследований, связанных со стимуляцией СБ личностными качествами, особую значимость в которой отводится оптимизму (Carver C., Gaines J., 1987; Scheier M., Carver C., 1985; Cummins R., Nistico H., 2002; и др). На основе сравнительного анализа понимания СБ, автором выводится определение СБ как интегративного феномена, обеспечиваемого: удовлетворённостью жизнью (поведенческая психология), позитивными эмоциями (когнитивная психология), эмоциональным интеллектом (когнитивно-бихевиоральная психология) и оптимизмом (позитивная психология). Исходя из сказанного выше, акцентируется внимание на механизмах, стимулирующих показатели СБ.

В подразделе 1.6 «Феномен мимикрии как механизм стимулирования субъективного благополучия в психологии» проведён сравнительный анализ механизмов, стимулирующих субъективное благополучие, на основе которого выявляется специфика мимикрии и проведена дифференциация между механизмами подражания, имитации, идентификации, моделирования и мимикрии.

В подразделе 1.7 «Психологические особенности студенческой молодёжи и механизмы достижения субъективного благополучия» рассматриваются особенности юношеского возраста, стимулирующие открытость к новым веяниям и технологиям межличностных отношений.

Во втором разделе «Методы исследования связи субъективного благополучия и мимикрии студентов» описываются методики исследования и дизайн эксперимента (см. методы исследования).

В третьем разделе «Результаты исследования взаимосвязи мимикрии и субъективного благополучия студентов» раскрываются результаты исследования влияния мимикрии на показатели СБ в разных условиях эксперимента.

Подраздел 3.1 Влияние мимикрии на позитивные эмоции, оптимизм и симпатию мимика в процессе интеракции по результатам первого эксперимента

Подраздел 3.2 Влияние мимикрии на оптимизм, эмоциональный интеллект, позитивные эмоции и удовлетворённость жизнью мимикёра в процессе интеракции, по результатам второго эксперимента

Подраздел 3.3 Влияние уровня мимикрии на субъективное благополучие по результатам третьего эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведённого нами исследования подтверждают основные положения и гипотезы, и позволяют заключить следующее:

1) Теоретический анализ проблемы счастья в мировой психологии и различных ее направлениях позволили определить субъективное благополучие как интегративный феномен, определяемый соотношением определяющих показателей: удовлетворённости жизнью, позитивные эмоции, эмоциональный интеллект и оптимизм. Экспериментальные исследования подтвердили влияние механизма мимикрии на повышение показателей субъективного благополучия.
2) Сравнительный анализ механизмов, стимулирующих субъективное благополучие, позволил установить специфику механизма мимикрии, который является продуктом интербихевиоральной психологии, фиксирующийся и функционирующий в интеракциях межличностных отношений по принципу «здесь и теперь», отличающегося мгновенными эффектами влияния на показатели субъективного благополучия. В отличие от других механизмов (подражания, имитации, идентификации, моделирования) характеризуется большей эффективностью, не требующей финансовых и временных затрат.

Суммируя экспериментальное исследование, было выявлено, что один акт мимикрии (вербальная) в процессе взаимодействия повышает уровень оптимизма мимика, стимулируя слаженность общения (симпатия в отношении мимикера в условиях поведенческой мимикрии) вне зависимости от личностных особенностей (экстраверсия/интроверсия) и гендерной принадлежности мимика. Вербальная мимикрия стимулирует повышения ощущения полноты сил, решительности, внимательности в отношении как мужчин, так и женщин. Мимикрия (вербальная) не влияет на повышение ощущения полноты сил в случае интроверсии, и наоборот, стимулирует повышение ощущения полноты сил у экстравертов.

Практика мимикрии может стимулировать повышение уровня переменных СБ (позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма, удовлетворенности жизнью) вне зависимости от экстраверсии/интроверсии и гендерной принадлежности.

Студенты с высокой тенденцией к мимикрии испытывают больше позитивных эмоций, обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворенностью жизнью, нежели испытуемые с низкой тенденцией к мимикрии, вне зависимости от экстраверсии/интроверсии и гендерной принадлежности. Тем не менее, испытуемые женского пола характеризуются более высокими показателями в отношении данных переменных. Предиктором аффективной части СБ является ЭИ, предиктором когнитивной части СБ является оптимизм, повышение уровня ЭИ и оптимизма стимулирует повышение уровня СБ.