Казахский национальный университет имени аль-Фараби

УДК316.627 (574-25) На правах рукописи

РИЗУЛЛА АЙДАНА РИЗУЛЛАЕВНА

Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодежи г. Алматы

6D050300 - Психология

Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD)

Отечественный научный консультант:
Кабакова Майра Победовна, кандидат психологических наук, доцент,
КазНУ им. аль-Фараби

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

Республика Казахстан
Алматы, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ……..... 3
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ…… 5
ОБОЗНАЧЕНИЕ И СОКРАЩЕНИЯ……. 7
ВВЕДЕНИЕ…….. 8
1 ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И МИМИКРИИ В РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ПСИХОЛОГИИ…….. 26
1.1 Феномен счастья в классической зарубежной психологии (до экспериментальный этап исследований).....…….. 28
1.2 Феномен счастья в советской психологии и психологии постсоветского пространства…… 31
1.3 Удовлетворённость жизнью как определяющий фактор субъективного благополучия в поведенческой психологии …… 35
1.4 Позитивные эмоции и эмоциональный интеллект как определяющие факторы субъективного благополучия в когнитивной и когнитивно-бихевиоральной психологии……...……. 41
1.5 Оптимизм как определяющий фактор субъективного благополучия в позитивной психологии …… 53
1.6 Феномен мимикрии как механизм стимулирования субъективного благополучия в психологии …….. 68
1.7 Психологические особенности студенческой молодёжи и механизмы достижения субъективного благополучия ……..... 84
2 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И МИМИКРИИ СТУДЕНТОВ ....……. 86
2.1 Общая характеристика методик исследования и дизайна эксперимента ……. 86
2.2 Первый эксперимент: цели, задачи, методический инструментарий и процедура проведения……... 87
2.3 Второй эксперимент, цели, задачи, методический инструментарий и процедура проведения……. 90
2.4 Третий эксперимент, цели, задачи, инструментарий и процедура проведения…… 92
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МИМИКРИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ …… 95
3.1 Влияние мимикрии на позитивные эмоции, оптимизм и симпатию мимика в процессе интеракции по результатам первого эксперимента…… 95
3.2 Влияние мимикрии на оптимизм, эмоциональный интеллект, позитивные эмоции и удовлетворённость жизнью мимикёра в процессе интеракции, по результатам второго эксперимента …… 117
3.3 Влияние уровня мимикрии на субъективное благополучие по результатам третьего эксперимента …….. 125

ЗАКЛЮЧЕНИЕ …… 137
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ …….. 145
ПРИЛОЖЕНИЯ 165

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

В настоящей диссертации используются следующие государственные документы:

Конституция Республики Казахстан. –Алматы: Казахстан, от 30.08.1995, Назарбаев Н.А. Послание Президента Республики Казахстан народу Казахстана «Стратегия «Казахстан 2050», от 14.12.2012.

Назарбаев Н.А. Послание Президента Республики Казахстан народу Казахстана. «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентоспособность», от 31.01.2017 г.

Назарбаев Н.А. «Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру, от 12.04.2017, Закон Республики Казахстан «Об образовании», от 27.07.2007 г. № 319-III (с изменениями и дополнениями по состоянию на 10 июля 2012 г.).

Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаудык» на 2016-2020 гг., от 14.12.2012.

Проект «100 новых лиц Казахстана» в рамках программы «Рухани жаңғыру», от 12.04.2017.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Субъективное благополучие – интегративный феномен, определяемый гармоничным внутренним состоянием, обеспечиваемым соотнесенностью удовлетворённости жизнью, оптимизмом (когнитивный компонент) и позитивными эмоциями, эмоциональным интеллектом (эмотивный компонент), стимулирующими переживания счастья.

Удовлетворённость жизнью – это когнитивная и аффективная оценка жизни, обеспечиваемая осознанием меры результативности достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими, определяющими самоэффективность человека в мире.

Позитивные эмоции– это аффективное переживание положительно окрашенных эмоциональных состояний, стимулирующих гармонию внутриличностных процессов, связанных как с активацией когнитивных и аффективных компонентов переработки информации, так и с взаимовлиянием, эмоциональным заражением в процессе взаимодействия, усиливающих психологическое здоровье и ощущения счастья человека.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это психический процесс, обеспечивающий активизацию когнитивной и аффективной переработки информации в процессе взаимодействия, определяемый распознаванием, оцениванием, выражением и регулированием эмоций, стимулирующих гармонию как внутри системы человека, так и во взаимоотношениях с другими.

Оптимизм – позитивное восприятие ситуации и будущего, позитивное мышление и настрой, стимулирующие эффективные способы разрешения жизненных проблем и способности стимулировать у себя и окружающих продуктивное поведение и деятельность, обеспечивающие гармонию и переживание счастья.

Когнитивный компонент - это система целей, ценностей, смыслов, стимулирующих аффективный компонент и стратегии реализации того или иного поведения и деятельности человека.

Аффективный компонент - соотношение позитивных и негативных эмоций, стимулирующих когнитивный компонент и стратегии достижения целей.

Когнитивная оценка - глобальная оценка своей жизни, отражающая удовлетворенность жизнью.

Аффективная оценка – мера, отражающая соотношение позитивных и негативных эмоций.

Мимикрия - осознаваемое и неосознаваемое копирование вербальных и невербальных актов в процессе наблюдаемого и фиксированного субъект-субъектного взаимодействия в определённый промежуток времени.

Мимикёр - человек, осознанно либо неосознанно копирующий вербальные и невербальные акты в процессе субъект-субъектного взаимодействия.

Мимик - человек, чьи вербальные и невербальные акты поведения копируются в процессе наблюдаемого и фиксированного субъект-субъектного взаимодействия.

Имитация –это эмоционально - заряженное воспроизведение общих схем использования вещей и схем общения в процессе детского развития.

Подражание– воспроизведение поведения и деятельности человека (следование примеру), позволяющее освоить социальный опыт человечества и сформировать личность в течении длительного периода.

Идентификация – уподобление, в процессе которого происходит усвоение и принятие ценностей других, обеспечивающих смыслообразование в процессе жизнедеятельности человека.

Моделирование – воспроизведение наиболее продуктивных способов взаимодействия, стимулирующих самоэффективность человека.

Совпадение поведения– это сходство позы тела и действий в межличностных отношениях.

Синхрония - это одинаковое поведение, в определённом ритме и времени, ведущее к ощущению связи между участниками взаимодействия.

Поведенческая мимикрия - автоматическая тенденция имитировать (копировать) поведение другого человека в определенном коротком промежутке времени.

Вербальная мимикрия -неосознанное копирование речевых особенностей другого человека.

Лицевая мимикрия -копирование мимики лица другого человека.

Эмоциональная мимикрия - неосознанное копирование эмоционального состояния другого человека.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

СБ	- Субъективное благополучие
ЭИ	- Эмоциональный интеллект
ПМ	- Поведенческая мимикрия
ВМ	- Вербальная мимикрия
ОМ	- Отсутствие мимикрии
КазНУ	- Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби

ВВЕДЕНИЕ

Общая характеристика работы. Субъективное благополучие (СБ) личности является одной из приоритетных ценностей на государственном уровне любой прогрессивной страны. Так, проблема субъективного благополучия является актуальной в исследованиях организации Глобального Изучения Благополучия (Gallup World Poll) [1], включающей анализ жизнедеятельности людей из 132 стран, Мировой Организации Здоровья (World Health Organization) [2], которая ведет статистику людей, имеющих психологические проблемы в связи с низким показателем субъективного благополучия (СБ), в работах организации Мирового Ценностного Исследования (World Values Survey) [3], включающей 52 страны, изучающей уровень СБ в 80 странах мира и исследующих факторы удовлетворенности жизнью, счастья, настроения, здоровья, проблем семьи и экономического статуса людей из 132 стран, организация «Behavioral Risk Factor Surveillance System» [4], исследующая факторы поведенческих рисков для благополучия людей и путей их предупреждения. Проблема как повысить уровень субъективного благополучия и стимулировать ощущения счастья, является прерогативой всех прогрессивных стран.

В Казахстане на государственном уровне активно внедряются программы, проекты, направленные на развитие и обеспечение благополучия граждан, среди которых: «Рухани Жанғыру», «Тұған жер», «Денсаулық», «100 новых лиц Казахстана» и др. [5, 6]. Данные проекты и программы направлены на поддержку социального благополучия граждан различных слоев государства, особенно социально уязвимых и молодого поколения. Большой акцент делается на молодежи, как на движущей силе общества и будущего страны.

Проблема счастья – одна из вечных проблем, волновавшая лучшие умы человечества. В психологической науке, проблема счастья актуализируется, начиная с 1916 года, в различных направлениях. В психоаналитическом направлении счастье рассматривается с точки зрения принципа удовольствия [7]. В гуманистической как удовольствие, определяемое плодотворными способами социального взаимодействия [8]. В индивидуальной психологии счастье определяется как переживание чувства единения, как пик-переживания [9]. В

экзистенциальной психологии - как реализация ценностей отношения, творчества, переживания [10].

В поведенческой психологии счастье определяется как удовлетворённость жизнью, определяемое достижением целей, ориентированных на результат. Это работы Watson J. (1930) [11], Thorndike E. (1940) [12], Skinner B. (1948) [13], Bandura A. (1977, 1994) [14, 15], Rotter J. (1966) [16], Cummins R. и коллеги (2003) [17], Schwarzer R., Jerusalem M. (1995) [18], Coleman J. (1988) [19], Haller M., Hadler M. (2006) [20], Keim S. и коллеги (2009) [21], MyersD. (2000) [22], Ikiz F., Cakar F. (2010) [23], Suldo S., Huebner S. (2006) [24], Frasquilho D. и коллеги (2016) [25], Kim J., Lee C., Ji M. (2018) [26], Peterson C. и коллеги (2005) [27], Park N. и коллеги (2009) [28], Heckhausen J., Schulz R. (1995) [29] и др.

В когнитивной и когнитивно- бихевиоральной психологии субъективное благополучие определяется как переживание позитивных эмоций, обеспечиваемых функционированием мозговой деятельности, переработкой информации и эмоциональным интеллектом (ЭИ) Davidson R. (1992) [30], Ashby и коллеги (1999) [31], Mitchell R., Phillips L. (2007) [32], Campbell A.(2010) [33], Parkinson B. (2008) [34], Dfarhud D. и коллеги (2014) [35], Scherer K. и коллеги (2001) [36], Parkinson B., Lea M. (1991) [37], Bernieri F. и коллеги (1988) [38], Schoenewolf G. (1990) [39], Neumann R. (2000) [40], Choleris E. (2009) [41], Ardelt M. (2016) [42], Taylor R. (2004) [43], Gataulinas A., Bancevica M. (2014) [44], Sharot T. и коллеги (2007) [45], Holmes E. и коллеги (2008) [46], Yeguyan N., Yonelinas A. (2011) [47], Frederickson B. (2001) [48], Lazarus R. (2006) [49], Harmon-Jones E. и коллеги (2008) [50].

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. (1990) [51], Seligman M.E.P. (2002) [52], Andrews F., Withey S. (1976) [53], Campbell A. и коллеги (1976) [54], Diener E., Diener M. (1995) [55], Baruch G., Barnett R. (1986) [56], Emmons R., Diener E. (1985) [57], Brebner J. иколлеги (1990) [58], Proyer R. и коллеги (2011) [59], Berthold A., Ruch W. (2014) [60], Levy N., Schlosberg H. (1960) [61], Gollwitzer P.M., Bayer U. (1999) [62], Carver C., Gaines J. (1987) [63], Scheier M., Carver C. (1985) [64], Cummins R., Nistico H. (2002) [65], Lucas R., Diener E., Suh E. (1996) [66], Seligman m.E.P, Csikszentmihalyi M. (2000) [67], Abramson L., Metalsky G., Alloy L. (1989) [69], Horowitz L., Strack S. (2011) [70], Kiesler D. (1996) [71], Pincus A., Ansell E. (2003) [72], Kenny D. и коллеги (2006) [73], Sharot и коллеги (2007) [45], Holmes E. и коллеги (2008) [46], Clark L., Watson D. (1988) [74], Vittengl J., Holt C. (1998) [75], Berry D., Hansen J. (1996) [76], Estrada A., Isen A., Young M. (1994) [77], Lyubomirsky S. и коллеги (2005) [78], Ellison C. (1991) [79], Frey B., Stutzer A. (2002) [80], Mayer J. (2000) [81], Wadsworth T. (2016) [82], Reis H., Gable S. (2003) [83], Burman B., Margolin G. (1992) [84], Hansen T. и коллеги (2008)[85].

В советской психологии и психологии постсоветского пространства исследования счастья начинаются с 1980 года и определяется как удовлетворение потребностей, обеспечиваемой системой деятельностей Кроник А. А. (1987) [86], Джидарьян И. А. (2001, 2013) [87, 88].

В российской психологии феномен счастья рассматривается в рамках психологических ресурсов личности, как гармония внутреннего мира личности, обеспечиваемая ценностно-смысловой сферой: Леонтьева Д. А. (2012, 2016) [89, 90], Шевельникова Т. Д. и Фесенко П. П. (2005) [91], Виничук Н. В. (2007, 2007а, 2008, 2012, 2013) [92-96], Батурин Н. А., Башкатова С. А., Гафарова Н.В (2013) [97], Весна Е, Б., Ширяева О.С. (2009) [98], Идобаева О.А.(2011) [99], Воронина А.В. (2005) [100], Куликов Л.В. (2000) [101] и др.

В казахстанской психологии проблема счастья как внутри личностная гармония рассматривались в работах Сапаровой И. А. (2000) [102], Ташимовой

Ф. С. (2009, 2011) [103, 104], Ризулла А. Р. (2010, 2017, 2018) [105-107], Полывянной Н. В. (2012) [108].

Как видим, понимание субъективного благополучия и факторов его стимулирующих характеризуется широким разнообразием, что ориентирует на необходимость интегрирования данного феномена, а также произведения отбора путей повышения субъективного благополучия. В связи с этим, актуальным становится определение главных переменных субъективного благополучия на основе соотнесения различных направлений мировой психологии и выявление механизмов, обеспечивающих достижение счастья. Различные направления предлагают свои пути, стимулирующие достижение субъективного благополучия. Чаще всего они характеризуются долговременной перспективой реализации (повышение уровня и качества жизни, обучение правильному поведению, саморегуляции, позитивной переработке информации, грамотно отбирать систему подкреплений, деяний, духовной работой и др.) и материальными вложениями. Всё это требует длительного времени и, иногда, целой жизни. В связи с этим, встает проблема нахождения более эффективных механизмов, позволяющих повысить субъективное благополучие по принципу «здесь и теперь».

Исходя из понимания жизни как процесса и итога взаимодействий (Рубинштейн С.Л., 1976) [109], есть смысл акцентировать внимание на анализе механизмов, регулирующих их, по принципу «здесь и теперь». Одним из таких механизмов выступает феномен мимикрии, который выполняет существенную роль в процессе и результате межличностного взаимодействия.

В связи с этим, важное значение имеет проведение сравнительного анализа механизмов мимикрии и таких механизмов, как «подражание», «идентификация», «имитация», «моделирование». функционирующие имплицитно и стимулирующие развитие личности в процессе всей жизнедеятельности. Мы считаем, что они не являются синонимами и выступают скорее предпосылками исследования мимикрии. В отличие от них, мимикрия как осознаваемое и неосознаваемое копирование вербальных и невербальных актов в процессе наблюдаемого и фиксированного субъект-субъектного взаимодействия в определённый промежуток времени отличается большей эффективностью и действенностью. Эффекты влияния мимикрии мгновенны и её возможности в кратчайшие сроки изменить ощущения счастья в процессе взаимодействия достаточно обширны. В связи с этим, **проблемой** нашего исследования является исследование связи субъективного благополучия и мимикрии, на основе определения основных переменных субъективного благополучия, выявления специфики мимикрии в отличие от других механизмов, а также ее возможностей в стимулировании переживания счастья в процессе взаимодействия субъектов «здесь и теперь».

Научно-практическими предпосылками актуальности заявленной темы, на наш взгляд, являются следующие причины. Во-первых, подходы к пониманию субъективного благополучия и феномена мимикрии характеризуются обширным разнообразием, как и факторов, детерминирующих

их. Отсутствие единого интегрированного подхода, требует необходимости теоретического анализа и экспериментального обоснования критериев различных подходов.

Во-вторых, есть необходимость выявления и интегрирования показателей феномена субъективного благополучия и механизмов, определяющих его в различных направлениях мировой психологии. В связи с этим, актуальным становится также анализ и определение различных переменных, определяющих конструкт субъективного благополучия. Многообразие в понимании механизмов ставит проблему выявления специфики мимикрии в отличие от подражания, имитации, идентификации и моделирования, что предполагает проведение сравнительного анализа и систематизации. Среди выявленных в исследованиях факторов, стимулирующих субъективное благополучие, остаётся открытой проблема взаимосвязи субъективного благополучия и мимикрии, как одного из важных механизмов, регулирующих интеракции взаимодействии, обеспечивающих принцип жизни «здесь и теперь».

В-третьих, в виду заинтересованности государства в улучшении качества жизни и субъективного благополучия ее граждан, с акцентом на молодежь, обеспечиваемых имеющимися стратегиями повышения уровня благосостояния студенческой молодёжи (государственные программы, направленные поддержку здоровья, финансового состояния, развития духовности и интеллекта молодежи и другие), требуют ощутимых материальных затрат и длительного времени. В связи с этим, потребность в разработке эффективных, доступных и минизатратных техник и практических приемов, позволяющих за короткое время оптимизировать субъективное благополучие молодежи, остаётся одной из актуальных проблем.

Степень разработанности исследуемой проблемы. В психологической науке, проблема понимания СБ и факторов, стимулирующих его, является одной из актуальных проблем, в различных направлениях психологии, начиная с 1916 г. Freud S. (1921) [7, p. 67] определяет счастье как удовольствие, наслаждение, составляющее смысл жизни человека. Им выделены несколько способов достижения счастья, определяемых удовлетворением следующих потребностей: в любви, в достижении покоя, в творчестве, в преобразовании, в наркотизации, которые обеспечиваются направлением движения энергии либидо. Fromm E. (1941) [110] связывает понимание счастья через плодотворность человека, как достижение совершенства в «искусстве жить». У Adler A. (1965) [9, p. 89], счастье – это удовольствие от переживания чувства единения, определяемое гармонией потребностей в превосходстве и общности. По Франклу В.(1916) [10, p. 215], счастье – это результат реализации ценностей, стимулирующих преодоление жизненных трудностей и любовь как высший уровень сопричастности и соприсутствия. Счастье как пик-переживания – являются основой теории самоактуализации Маслоу А. (1943) [8, p. 120]. Анализ исследований СБ в классической зарубежной психологии позволил выявить основные показатели, определяющие переживание счастья как: удовольствия, гармонии от пика-переживаний, единения, ценностей, отношений и др., легли,

впоследствии, в основу различных направлений психологии и носят описательный характер.

В советской психологии и психологии постсоветского пространства счастье определяется как интегративный феномен, определяемый как внутриличностная гармония, обеспечиваемая ценностно-смысловой сферой, удовлетворённость жизнью и ресурсами. Исследования советской и психологии постсоветского пространства продолжают развитие основных направлений зарубежной психологии и, в большей степени носят описательный характер, с элементами экспериментального характера.

С поведенческой психологии начинается экспериментальный этап исследования СБ. Согласно решению правительства США о развитии прикладной психологии, направленной на улучшение СБ американского народа, в поведенческой психологии начинают разрабатываться исследования условий и факторов, стимулирующих ощущение счастья. Практически - это поиск системы стимулов, позволяющих активизировать самоэффективность граждан. Эта система стимулов, внедрённых, в дальнейшем, в психологию рекламы, позволила повысить качество жизни и рационально управлять человеком и массами различных страт общества. СБ в поведенческой психологии – это удовлетворённость жизнью, определяемое достижением целей, ориентированных на результат, обеспечиваемого: формированием «правильного поведения» (Watson J.) [11, p. 105], с использованием как поощрения, так и наказания; моделированием позитивных образцов поведения, обеспечивающего самоэффективность личности в реализации целей, (Bandura A.) [14, p. 98]; «качеством жизни» (Thorndike E., OBrein L.) [12, p., 111] и хорошими условиями жизни, с преимущественным использованием позитивных подкреплений (Skinner B., 1953 [13, p. 57]; Keim S. и коллеги, 2009, 2017 [21, p. 904, 112]; Haller M., Hadler M., 2006 [20, p. 214]; Myers D., 2000 [22, p. 64], OBrein L. и коллеги, 2012 [111]).

Ориентация на результат, определяемая системой позитивных и негативных стимулов извне, позволило обеспечить высокий уровень управления людьми разных страт, повысить качество и условия жизни. Однако, жесткая ориентация на результат, предполагающая высокую конкурентоспособность, не могло не отражаться на взаимоотношениях с другими людьми. Кроме того, ориентация на результат, привело к тому, что человек не ощущал наслаждения от самого процесса деятельности, что, существенно, ограничивает переживание счастья.

Если на первом этапе исследований поведенческой психологии счастье человека обеспечивается позитивными и негативными внешними стимулами, то в дальнейшем, акцентируется внимание на внутренних условиях личности, в частности, на ценностно-смысловых переменных (Peterson C. и коллеги, 2005 [27, p. 38]; Park N. и коллеги, 2009 [28, p. 277]), на гармоничном соотношении внутреннего и внешнего локуса контроля (Rotter J., 1966) [16, p. 25], на соотношении социального капитала (сопричастность, духовность, здоровье, совладание) и внутренних ресурсов (Cummins R., 2003) [17, p. 187].

Таким образом, анализ исследований СБ в поведенческой психологии, позволяет определить счастье как удовлетворённость жизнью, определяемое осознанием результативности достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими, обеспечивающие самоэффективность человека в жизни.

Исходя из этого, мы будем использовать в нашем исследовании показатель удовлетворенности жизнью как один из важных факторов, стимулирующих СБ человека.

Пик исследований СБ приходиться на 1960 годы, активизируются исследования в русле когнитивной, когнитивно-бихевиоральной и позитивной 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) [31, p. 547], серотонин (Mitchell R., Philips L., 2007) [32, p. 626], окситоцин (Campbell A., 2010) [33, p. 292] и генным показателем (5-HTTLPR). В связи с этим, выявлялись значения различных видов деятельностей, стимулирующих выработку гормонов счастья и переработку информации, среди которых работа с позитивным воображением, стимулировавшая выброс дофамина (Ashby F. и коллеги, 1999) [31, p. 547], общение с близкими людьми (беременность, дети, романтические отношения и т.п.) провоцирующее выработку окситоцина, физические нагрузки и любимые занятия (Ardelt M., 2016) [42, p. 1981], отвлекающие от деструктивных мыслей и эмоций.

Существенное значение позитивные эмоции имели в процессе переработки информации. В частности, они определяли широкий спектр действий по смыслообразованию и созиданию (broaden-and-build theory) в целом (Frederickson B., 2001) [48, p. 223], стимулировали улучшение памяти, здоровья, влияли на процессы внимания, как способствующих процессам осознания (Cohen M. и коллеги, 2016) [113].

Позитивные эмоции, по данным исследований, влияли на активизацию правого полушария головного мозга, ответственного за творчество, интуицию, обработку невербальной информации и левого полушария, определяющего аналитику, вербальные задачи и моторные навыки, обеспечивающие готовность к действию в процессе переработки информации. Таким образом, переживание позитивных эмоций в когнитивной психологии является определяющим внутрисистемную активность человека, стимулирующего СБ.

В отличие от когнитивного направления, в когнитивно – бихевиоральном направлении подчёркивается значимость позитивных эмоций не только как стимулирующих молниеносные изменения внутри организма, обеспечиваемые активной выработкой определенных гормонов (дофамин, серотонин, и др.), обеспечивающее взаимовлияние, эмоциональное заражение в процессе взаимодействия, усиливающих переживания счастья. Если, в концепции Scherer K. и коллег (2001) [36, p. 112] рассмотрена адаптационная функция эмоций по схеме «стимул - оценка - реакция» в различных условиях среды, на основе внутренней огранизмической оценке, то в концепции Parkinson B. и Lea M. (1991)

[37, p. 83] на основе внешней оценки, определяемой, теперь, взаимообменом информации между партнерами.

Таким образом, в когнитивно- бихевиоральном направлении происходит смещение акцентов со значимости позитивных эмоций из активации внутриличностных процессов на межличностные, имеющие существенное значение в обеспечении СБ (Schoenewolf G., 1990 [39, p. 59]; Neumann R., Strack F., 2000 [40, p. 221]; Likowski K. и коллеги, 2012 [114]), что ориентирует на раскрытие его новых возможностей в стимулировании СБ в социуме. Это обеспечило смещение внимания исследователей на значимость эмоционального интеллекта (ЭИ), обеспечивающего: 1) распознавание; 2) оценивание; 3) выражение; 4) регулирование эмоций как своих, так и другого в процессе взаимодействия (Platsidou M., 2013 [115]; Hills P., Argyle M., 2002 [116]; Elfenbein H., Ambaby N., 2002 [117]; Lewis G., Lefevre C., Young A., 2016 [118]; Brosch T. и коллеги, 2010 [119]).

Каждая часть функционирования ЭИ определяет, по крайней мере, одну или несколько факторов и компонентов СБ. Люди с высоким уровнем ЭИ характеризуются продуктивными способами преодоления стресса (Chaves C., Park C., 2015) [120]. ЭИ обеспечивает удовлетворенность жизнью, глобальное счастье, а также все факторы СБ (брак, деятельность, здоровье и т.д., Kong F. и коллеги, 2012) [121]. Исследование Pool C. (1997) [122]показали, что карьерный успех на 80% определяется уровнем ЭИ и, только на 20% уровнем интеллекта. Исследованиями Koydemira S. и Schutz A. (2012) [123] установлено, что ЭИ в большей мере определяет СБ, нежели личностные особенности. Преимущество ЭИ заключается в том, что эмоциональные стимулы быстрее распознаются, обрабатываются и осознаются личностью, нежели поведенческие, что позволяет говорить об их приоритетности в управлении взаимодействиями человека.

ЭИ выполняет важную роль, в физическом и психологическом благополучии личности, в минимизации риска проблем со здоровьем как соматические, так и психологические проблемы (Ju C. и коллег, 2015 [124]; DiFabio A. Saklofske D., 2014 [125]; Higgins N. И коллег, 2015 [126]).

Исходя из сказанного выше, позитивные эмоции и эмоциональный интеллект, мы отбираем как основные показатели субъективного благополучия человека, характеризующие как аффективный, так и когнитивный компоненты в достижении счастья, определяющие вклад когнитивной и когнитивно-бихевиорального направления психологии.

В позитивной психологии СБ – это гармоничное внутреннее состояние, определяемое позитивной интерпретацией, контролем и оценкой сложившихся обстоятельств, обеспечивающих нахождение внутреннего баланса (Csikszentmihalyi M., 1990) [51, p. 92].

Субъективное благополучие по Seligman M. (1990) [52, p. 305] – это внутри личностная гармония, определяемая на 50% индивидуальными личностными особенностями (генетически предопределёнными), волевым контролем 40% (осознанными и намеренными действиями личности), а также влияниям внешних обстоятельств 10%. (жизненные обстоятельства).

Субъективное благополучие по Andrews F., Withey S. (1976) [53, p. 8], Lucas R. и коллег (1996) [66, p. 626]– это гармоничное внутреннее состояние, определяемое соотношением когнитивных и аффективных компонентов. Когнитивный компонент - это глобальная оценка своей жизни, которая включает социальный компонент смысл жизни, социальные связи, ценности, и цели. Аффективный компонент - соотношение позитивных и негативных эмоций.

В отличие от когнитивных и когнитивно- бихевиорально ориентированных психологов, позитивисты акцентируют внимание на определяющую роль личностных особенностей в переживании счастья. В частности, оптимизма, самоуважения (Campbell A. и коллеги, 1976 [54, p. 10]; Andrews F., 1991 [127]; Diener E., Diener M., 1995[55, p. 661]),самооценки (Baruch G., Barnett R., 1986[56]), определяющие позитивное отношение, принятие себя и своей жизни, экстраверсии (Emmons R., Diener E, 1985 [57, p. 95]; Brebner J. и коллеги, 1995 [58, p. 256]), самоконтроля, силе личности (мудрости, мужества, гуманности, сдержанности, справедливости) Proyer R. и коллеги, 2011 [59, p. 382]; Berthold A., Ruch W., 2014 [60, p. 883], решительности (Levy N., Scholsberg H., 1960 [61, p. 123]; Gollwitzer P., Bayer U., 1999 [62, p. 420]). Однако определяющее значение из личностных качеств, придаётся оптимизму как позитивно определяющему жизненные ситуации и способности стимулировать у себя и окружающих продуктивное поведение и деятельность, обеспечивающие гармонию и переживание счастья Carver C., Gaines J., 1987 [63, p. 460]; Scheier M., Carver C., 1985 [64, p. 245]; Cummins R., Nistico H., 2002 [65, p. 67]; Lucas R., Diener E., Suh E., 1996 [66, p. 626];Seligman M., Csikszentmihalyi M., 2000 [67, p. 12]; Aspinwall L., Taylor S., 1992 [68, p. 1001]; Abramson L., Metalsky G., Alloy L., 1989 [69, p. 370]; Horowitz L., Strack S., 2011 [70, p. 8-25]; Kielser D., 1996 [71, p. 5-15]; Pincus A., Ansell E., 2003 [72, p. 227]; Kenny D. и коллеги, 2006 [73, p. 4-10]; Sharot T. и коллеги, 2007 [45, p. 103]; Holmes E. и коллеги, 2008 [46, p. 877].

Какие же факторы влияют на личностные качества, определяющие СБ в позитивной психологии? Исследования показали, что качества личности, определяющие СБ, обеспечиваются социальными отношениями (Clark L., Watson D., 1988 [74, p. 306]; Vittengl J., Holt C., 1998 [75, p. 273]; Berry D., Hansen J., 1996 [76, p. 807]), значимыми видами деятельности (Estrada C. и коллеги, 1994 [77, p. 297]; Lyubomirsky S. и коллеги, 2005 [78, p. 253]), духовной работой и диалогом с Богом (Ellison C., 1991 [79, p. 97]; Frey B., Stutzer A., 2002 [80, p. 5-15]), уровнем дохода (Diener E., 1985 [128]; Mayer J., 2000 [81, p. 429]), устойчивостью брака (Wadsworth T., 2016 [82, p. 1046]; Reis H., Gable S., 2002 [83, p. 157]; Frey B., Stutzer A., 2002 [80, p. 5-15]; Burman B., Margolin G., 1992[84, p. 61]), возраста (Hansen T., Slagsvold B., Moum T., 2008) [85, p. 345].

Исходя из анализа субъективного благополучия в позитивной психологии, мы рассматриваем оптимизм как определяющий показатель в достижении счастья, интегрирующий в себе аффективный и когнитивный компоненты СБ.

Экспериментальные исследования в разных направлениях психологии позволили выявить определяющие показатели СБ: удовлетворенность жизнью (поведенческая), позитивные эмоции (когнитивная), эмоциональный интеллект

(когнитивно-бихевиоральная) и оптимизм (позитивная психология). Исходя из этого, мы принимаем их интеграцию за основу, определяющую СБ в нашей работе и попытаемся исследовать возможности влияния феномена мимикрии на их стимулирование.

Предпосылками исследования мимикрии являются: имитация как воспроизведение актов поведения у животных (Grobman A., 1978 [129]; Flower T., 2010 [130]; Persson T. и коллеги, 2018 [131]), эмоционально - заряженное воспроизведение общих схем использования вещей и схем общения в процессе детского развития (Обухова Л. Ф., 1998 [132]; Горбатенко Т. И., 1957 [133]; Новоселова С. Л., 1997 [134]).

Подражание как воспроизведение поведения и деятельности человека (следование примеру), присутствующее во всех сферах деятельности человека (искусство, ежедневная жизнь человека; Аристотель, 1978) [135], направленное на освоение социального опыта человечества и формирование личности в течении длительного периода, в процессе всей жизни (абу-Наср аль-Фараби, 1973 [136]; Тард Г., 1892 [137]); в зарубежной психологии: Freud S.(1921) [7, p. 142], Rogers C. (1957) [138], Siegel E. (1995) [139]; в советской психологии: Выготский Л. С.(1983) [140], Рубинштейн С.Л. (1989) [141], Леонтьев А. Н. (1948) [142], Ковалёв А. Г. (1960) [143]; в социальной психологии: Просецкий В. А.(1958, 1974) [144, 145], Андреева Г. М (1999) [146], Парыгин Б. Д. (1999) [147]; в детской психологии: Запорожец А. В. (1986) [148], Лисина М. И. (1948) [149], Божович Л. И.(1968) [150], Эльконин Д. Б. (1978) [151]; в российской психологии - Антипенко О. Е. (2013, 2017) [152, 153]. Обращаясь к Выготскому Л.С. подражание является одним из важных составляющих культкрного развития ребенка и личности в целом [140, с. 606].

Идентификация как уподобление, в процессе которого происходит усвоение и принятие ценностей других, обеспечивающих развитие личности (Мухиной В. С., 2017) [154], смыслообразование в процессе жизнедеятельности человека (Басина Е. З.,1985 [155]; Ташимова Ф. С.,1995, 2001, 2010 [156-158]), ценностно-ориентационное единство группы (Петровский В. А., 1984, Петровский А. В.,1993 [159, 160]).

Моделирование как воспроизведение наиболее продуктивных способов взаимодействия, стимулирующих самоэффективность человека в процессе жизни (Bandura A., 1977) [14, p. 5-12]. Однако, все эти феномены изучались в общем, как механизмы, функционирующие имплицитно, как само собой разумеющиеся и определяющие развитие и самоэффективность личности.

Собственно, исследования мимикрии начинаются в зарубежной психологии в русле интербихевиорального направления (Kantor J., 1974) [161], 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 направлена на гармонизацию межличностного

отношения, состоящего из множества интеракций, исходя из которых выводится интерпретация событий.

Понятие мимикрии в социальной психологии было введено Chartrand T. и Bargh J. (1999) [162]. В отличие от предшествующих исследований имитации, подражания, идентификации, моделирования, в изучении мимикрии выделяется фиксированная в наблюдении система наблюдаемых актов поведения в определённом промежутке времени (Chartrand T., Bargh J., 1999) [162, p. 908]. Кроме того, был проведён анализ физиологических основ мимикрии, как стимулируемых процессами восприятия, включающего все сенсорные каналы (аудиальный, визуальный, кинестетический и др.), активизирующие зеркальные нейроны головного мозга. Зеркальные нейроны обеспечивают процессы кодирования и декодирования информации, позволяющие распознавать и понимать эмоции другого человека, пробуждающие эмпатию и заражение эмоциональным состоянием, другими словами активизируют процесс перцептивно-деятельностного механизма (Wilson M., Knoblich G., 2005 [163]; Iacoboni M, 2009 [164]), чего не было сделано в предпосылках исследования. В связи с этим, подавление процессов мимикрии снижает процесс распознавания эмоций и понимания ситуации согласно исследованиям Stel M., van Knippenberg A. (2008) [165] и KuleszaW. и его коллег (2015) [166].

Развитие исследований мимикрии, начавшегося с исследования подражания как глобального явления, сужается до совпадающего поведения, синхронии в процессах интеракций межличностных отношениях. Феномен совпадения поведения как схожести позы тел и действий в межличностных отношениях (Scheflen A., 1964 [167]; Bernieri F., Reznick R., Rozenthal R., 1988 [38, p. 251]; Bavelas J. и коллег, 1988 [168]), сменяется исследованиями синхронии как одинакового поведения, в определённом ритме и времени, ведущее к ощущению связи между участниками взаимодействия (Bernieri F., Rozenthal R., 1991 [169]; Pikovsky R. и коллег, 2003 [170]; Richardson M.и коллег, 2007 [171]) до феномена мимикрии. Обобщая различные подходы к пониманию мимикрии, мы определяем её как осознанное и неосознаваемое копирование вербальных и невербальных актов в процессе наблюдаемого и фиксированного субъект-субъектного взаимодействия в определённый промежуток времени.

В дальнейшем, акцентируется внимание на дифференциации вербальной мимикрии как неосознанного копирования речевых особенностей другого человека Cappella J., Planalp S. (1981) [172], Kulesza W. и коллеги (2014) [173] и невербальной, как процесса неосознаваемого копирования системы телесных действий, движений, поз, манер и др. другого человека. Это поведенческая мимикрия, как автоматическая тенденция имитировать (копировать) поведение другого человека в определенном коротком промежутке времени до 10 сек (Tschacher W. и коллеги, 2014 [174]; Chartrand T., Bargh J., 1999 [162]; Hove M., Risen J., 2009 [175]; Lakin J., 2013 [176]), лицевая мимикрия - копирование мимики лица другого человека (Platek S. и коллеги, 2003 [177]; Senju A. и коллеги, 2011 [178]; Kulesza W. и коллеги, 2015 [166]), эмоциональная мимикрия

как неосознанное копирование эмоционального состояния другого человека (Neumann R., Strack F, 2000) [40, p. 221].

В феномене мимикрии можно выделить как позитивные, так и отрицательные стороны.

Позитивные стороны мимикрии, полученные в результате проведенных исследований:

1) мимикрия стимулирует развитие личности, обеспечивая освоение опыта, накопленного человечеством (Barr R. и коллеги, 1996 [179]; Metzoff A., Moore M., 1989 [180]);

2) мимикрия стимулирует позитивное восприятие другого и симпатию в процессе отношений (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, p. 908]);

3) мимикрия стимулирует доверие (Swaab R., Maddux W., Sinaceur M., 2011 [181]);

4) мимикрия стимулирует альтруизм (van Baaren R., Holland R., Kawakami K., van Knippenberg A., 2003 [182]);

5) мимикрия способствует финансовому успеху (Kulesza W.и коллеги, 2014 [173, p. 559]; Jacob C., Gueguen N. и коллеги, 2011 [183]);

6) человек, мимикрирующий других, воспринимается более привлекательным (Gueguen N., 2009 [184]);

7) мимикрия отождествляется с продуктивной социальной адаптацией (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, p. 907]);

8) мимикрия является предвестником удовлетворенности браком супругами (Zajonc R.и коллеги,1987 [185]);

10) мимикрия вызывает чувство безопасности (Dijksterhuis A., 2005[186]);

11) мимикрия стимулирует сотрудничество (Kurzius E., Borkenau P., 2015 [187]).

Отрицательные стороны мимикрии:

1) мимикрия стимулирует единомыслие, конформизм, препятствующее возможности видения новых перспектив и креативности (Ashton-James C., Chartrand T., 2009 [188]);

2) снижает уровень самооценки мимика (Kot S., Kulesza W., 2016) [189].

Как видим, значимость мимикрии как механизма, стимулирующего развитие личности, его способностей в построении продуктивных отношений с миром достаточно высока. В связи с этим, в данной работе мы попытаемся выявить взаимосвязь мимикрии и субъективного благополучия у студенческой молодёжи, как наиболее прогрессивной страты общества и сензитивной к новым технологиям субъект-субъектного взаимодействия, стимулирующих их самоэффективность в достижении субъективного благополучия.

Целью нашего исследования является изучение влияния мимикрии как осознаваемого и неосознаваемого копирования вербальных и невербальных актов поведения в процессе наблюдаемого и фиксированного субъект-субъектного взаимодействия на уровень СБ.

Объектом 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; анализ согалсно критериев Бонферрони, Лямда Уилкса, альфа Кронбах, 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: 1) Теории оптимизма (Smith T. и коллег, 2013) [189], принцип взаимодополняемости (Sadler P., Ethier N., Woody E., 2011) [191], интроспективная парадигма и теория конструкта субъективного благополучия в позитивной психологии (Lyubomirsky S., King L., Diener E., 2005) [78]; Теория позитивных эмоций (Frederickson B., 2001) [48] в когнитивной психологии; Теории эмоционального интеллекта (Cherniss C., Goleman D., 2001) [192] в когнитивно-бихевиоральной психологии; интербихевиориальный подход (Kantor J., 1974) [161], теории мимикрии (Chartrand T., Bargh J.,1999 [162]; Kulesza W., 2015 [166]; Ashton-James C., 2009 [188]; Gueguen N, 2009 [184]) и принципы исследования мимикрии (Chartrand T., Bargh J.,1999 [162]; Kulesza W., 2015 [166]) 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), разработанная Watson D., Clark L., Tellegen A. (1988) [193]; 2) методика индекса самоотчета - шкала эмоционального интеллекта (SchutteN. И коллеги, 1998) [194]; 3) тест диспозиционного оптимизма, разработанный (ДОТ) Scheier M., Carver C. (1985) [64]; 4) тест определения уровня симпатии, разработанный Kulesza W. и коллегами (2017) [195]; 5) шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ), разработанная Diener E. и его коллегами в 1985г. [128]. 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 Кронбаха (SPSS 24).

Научная новизна включает методологический, теоретический, практический и методический аспекты.

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 (таблица 4).

На основе анализа различных концепций по проблемам субъективного благополучия и мимикрии выявлена связь субъективного благополучия и мимикрии (таблица 5).

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. Мимикрия легка в использовании и применении, не занимает много времени, что подчеркивает ее доступность и возможность использования как в качестве одной из составляющих комплексной программы психологической интервенции, так и в качестве самостоятельной программы по улучшению жизнедеятельности. 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 фиксируемых и замеряемых актах поведения в межличностных отношениях, 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) Ризулла А.Р. Понимание счастья в работах аль –Фараби и современная психология // Материалы международной научной конференции «аль–Фараби – Абай: проблемы преемственности». - Алматы: Қазақ университеті. - 2007. - С. 241 – 245.

2) Ризулла А.Р. Удовлетворенность жизнью как основа благополучия субъекта // Материалы междунауч–практ. конф. «Феномен социальной инженерии: опыт и реконструкция будущего». -Алматы, ИД «Жибекжолы, 2010. - С.285-289.

3) Rizulla A.R., Tashimova F.S., 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 Sciences. - Amsterdam, Netherlands, 2012. - P. 26-28.

4) Ризулла А.Р. Понимание счастья как переживание любви // Материалы республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы практической психологии». - Алматы, 2012. - С.55-59.

5) Ризулла А.Р., Ташимова Ф.С. Абу- Наср аль-Фараби и смысловой анализ внутреннего мира в психологии // Материалы международной научно-методической конференции, «аль-Фараби и современные проблемы прикладной психологии», посвящённой 60-летнему юбилею Ташимовой Ф.С. - Алматы, «Дайыр-баспа», 2016. - С. 35-42.

6) 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". - Antalya, 2017. - P. 846-853/

7) Rizulla A.R., Kabakova M.P. Social bonding as a way to increase person’s self-esteem // КазНПУ им. Абая. Материалы межд.научно-практ конф. «Психологическая наука и практика в современном обществе: проблемы, опыт, перспективы». - 2018. -С.107-109.

8) Ризулла А.Р., Ташимова Ф.С. Стресс-менеджмент в современном обществе // Материалы международной научно-практическая конференции «Цифровизация экономики Казахстана». Сессия «Социально-экономическая модернизация РК в условиях цифровизации экономики». - Алматы, 2018. - С. 207-210.

9) Ризулла А.Р., Ташимова Ф.С. Казахстанская молодежь в поисках смысла // ФГБНУ «Психологический институт» РАО Управление международного сотрудничества КазНПУ им.Абая, Центр психологических инноваций и технологий ФФиП КазНУ им. аль-Фараби. XXIV Международный симпозиум «Психологические проблемы смысла жизни и акме», Материалы Третьей Казахстанской молодёжной секции. - Алматы, 2018. - С. 21-24.

10) Ризулла А.Р., Кабакова М.П. Психологическое благополучие и мимикрия // Карагандинский государственный университет им. академика Е.А. Букетова, республиканская научно-практическая конференция «Балаубаевские чтения – 10». - Караганда, 2018. - С 109-111.

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 317 наименований и 8 приложений. Объём работы составляет 176 страниц. В тексте диссертации имеются 69 таблиц, 19 рисунков.

1 ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И МИМИКРИИ В РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ПСИХОЛОГИИ

Проблема счастья – одна из вечных проблем, волновавшая лучшие умы человечества. В психологической науке, начиная с 1916 года, актуализируется проблема счастья. В психоаналитическом направлении счастье рассматривается с точки зрения принципа удовольствия [7, p. 140]. В гуманистической как удовольствие, определяемое плодотворными способами социального взаимодействия (Fromm E.) [110, p. 215]. В индивидуальной психологии счастье определяется как переживание чувства единения, как пик-переживания [8, p. 380, 9, p. 90]. В экзистенциальной психологии как реализация ценностей отношения, творчества, переживания [10, p 335]. В поведенческой счастье как удовлетворённость жизнью (Watson J., 1930 [11, p. 107], Thorndike E., 1940 [12, p. 220], Skinner B., 1953 [13, p. 85]), в когнитивной- это позитивные эмоции, позитивное мышление, связанные с переработкой информации и особенностями органики мозга.

Первые эмпирические исследования счастья получили свое развитие в американской психологии, которая переживает бурный расцвет, в связи с организацией собственно американской психологии выпускниками германской школы, американского происхождения, а также необходимостью разрешать последствия первой мировой войны, преодоления экономического кризиса и развития бизнес структур. Психологическая наука держит курс на прикладную психологию, в основе которой становятся представители поведенческой психологии. Значимость бихевиорального направления столь велика, что психология стала «национальной манией» (Шульц Д., Шульц С., 1998) [196]. Как отмечает, Шульц Д., народ верил, в руках психологов решение проблем, начиная от дисгармонии в супружестве до неудовлетворённости работой. Востребованность и актуальность психологии в урегулировании проблем реальной жизни способствовала оттоку психологов из академической сферы в прикладные [196, с.166]. Создаются множество психологических лабораторий (к 1900 г. насчитываются 42 лабораторий, с мощной технической оснащённостью) по улучшению качества жизни. В 1913 г. Америка занимает лидирующее место в численности всемирно известных психологов, направленных на улучшение качества жизни [196, с. 166].

Интерес к феномену СБ начал возрастать привлекая все больший спектр научных журналов к публикации статей, раскрывающих суть и понимание данного феномена. В своем обзоре трудов в области счастья и субъективного благополучия Аргайл М. [197] приводит ссылки на первые описания и определения благополучия, личностные различия в восприятии и оценке его появились в широко цитируемых психологических журналах таких, как Журнал Личности и Индивидуальных Различий (Journal of Personality and Individual Differences), журнал Типологии Личности и Социальной Психологии (The Journal of Personality and Individual Differences). С 1999г. начинает работать Журнал Исследования Счастья (The Journal of Happiness Research) [197, p. 12].

В 1960-х гг. в США начались серии широкомасштабных исследований опросов счастья и удовлетворенности жизнью, в русле когнитивно-бихевиоральной психологии, в результате которой в свет вышли, такие произведения как «Модель человеческих переживаний» (The pattern of human concerns, Cantril H., 1965 [198]), основанные на изучении огромной выборки (23 875 участника); «Структура психологического благополучия» (The Structure of Psychological Well-Being, Bradburn N., 1969 [199]) и др.; первая обзорная статья Warner W.[199] «Общепризнанное счастье» (Correlates of avowed happiness, 1967) в одном из престижнейших научных журналах «Psychological Bulletin» по исследованию субъективного благополучия в 1967г. Затем вслед за Warner W., в 1985 г. [200] и в 1999г. Diener E. [201] также опубликовал обзорные статьи, интегрировав исследования феномена СБ.

Согласно данным Our World in Data (Мир в фактах) к опросам по исследованию субъективного благополучия, организованного исследовательским институтом Gallup Institute и международной организацией The Standard Eurobarometer в 1974 г., а также другими организациями было привлечено, огромное количество населения США [202].

На 1994 г. в американской психологии насчитывалось более 603 самых крупномасштабных исследований в области благополучия и счастья, представленные в трехтомной книге Veenhoven B. [203] «Коррелляторы Счастья», где были освещены и проанализированы различные направления.

В конце 90-х гг. Seligman M., Diener E., Csikszentmihalyi M.и др. выступили инициаторами новой ветви психологии - позитивной психологии, направленной на изучение благополучия личности [197, p.12].

В советской и психологии постсоветского пространства разработка проблем психологии счастья начинается с 1980 годов. Это работы Кроник А. А.(1987) [86, с. 5], Джидарьян И. А. (2001, 2013) [87, с. 7; 88, с. 5], в российской психологии: Леонтьева Д. А. (2012, 2016) [89, с. 36-58; 90, с. 18-37], Виничук Н. В. (2007, 2008) [92, с. 37; 94, с. 39], Весна Е. Б, Ширяева О. С. (2009) [98, с 31], Батурин Н. А.(2013) [97, с. 4-13]. В казахстанской психологии: Ташимова Ф. С. (2009, 2011) [103, с. 314; 104, с. 149], Ризулла А. Р. (2010, 2011,2017, 2018) [105, с. 67; 106, с.82; 107, с.109; 204, 205], Полывянная Н. В. (2012) [108, с.59-64]. В основном, это работы аналитического характера. Экспериментальные исследования проблемы счастья, на сегодняшний день, практически отсутствуют.

Анализ исследований показывает большое разнообразие в определении понятия «счастье». Чаще всего употребляется счастье как субъективное благополучие, либо счастье как основа субъективного благополучия, либо ставится знак равенства. Вслед за представителями позитивной психологии, мы придерживаемся понимания счастья как синонима субъективного благополучия.

1.1 Феномен счастья в классической зарубежной психологии (до экспериментальныйэтап исследований)

В психоанализе Freud S. [7, p. 71] затрагивал тему СБ сквозь призму смысла жизни человека, к которому он стремится в целях достижения счастья. Смысл жизни раскрывался им как стремление человека к переживанию удовольствия, наслаждения и избеганию неудовольствия. В зависимости от направленности энергии либидо, понимание счастья дифференцируется. В частности, любовь к близким, другим людям, к интимному партнеру как переживание счастья. Переживание счастья, как состояния покоя, достигнутое в результате саморефлексии. Удовольствие от творчества как проявление счастья, в результате которого либидо способно переключаться на другие пути самореализации человека и становиться более гибким и креативным. Счастье как удовольствие от преобразующей деятельности, направленной на искоренение невыносимых сторон социального и предметного окружающего мира и установление желаемого. К сожалению, данное удовольствие не всегда результативно, в связи с чем, люди менее счастливы в этом ракурсе. И наконец, счастье как удовольствие от наркотизации, стимулирующей пиковые моменты наслаждения, отрыв от реальности и собственных проблем, а также изолированность от объектов реального мира. Наркотик по силе влияния становится сильнее влияния сексуального партнёра. В его работах, определяющим переживания счастья является мера управления человеком движения энергии либидо.

В гуманистической психологии, в частности в работах Fromm E. [110, p. 37], счастье определяется как удовольствие, рассматриваемое как проявление состояния всего организма и личности, неразрывно связанное со смыслом жизни и приоритетами, которые выбирает и расставляет сам человек. В связи с этим, он выделяет несколько типов ориентаций, отражающих смысл жизни и содержание существования личности, прямо влияющих на представления счастья в рамках каждого типа: эксплуататорскую, стяжательскую, рецептивную, рыночную, плодотворную. При эксплуататорской ориентации счастье – это удовольствие от власти, достигаемое, либо силой, либо хитростью. Это удовольствие от манипулирования другими. Любовь сводится к власти над другим. При стяжательской ориентации - счастье – это удовольствие, связанное с собственностью и материальными богатствами, достигаемые за счёт экономии и накопления, при котором личность человека ассоциируется с собственностью. В случае рецептивного типа - счастье понимается как причастность к другим людям, достижение которой достигается через приспособление к другому человеку, в крайних вариантах – это паразитирование. При рыночном типе, счастье ассоциируется с популярностью, позволяющей продать свои услуги по выгодной цене, где любовь является товаром. Наконец плодотворный тип понимает счастье как переживание удовольствия от творческой деятельности и личностного роста, определяемые повышением уровня репродуктивных и созидательных способностей. В данном случае, любовь - это сотрудничество двоих, выражающееся в заботе, ответственности, уважении и оптимизации развития друг друга. Исходя из вышесказанного, данные типы различны в своем

понимании счастья, определяемое смыслом жизни и способом взаимодействия человека с миром.

Согласно Fromm E. [110, p. 504], удовольствие, связанное с плодотворностью человека, в наибольшей мере отражает понимание счастья. В отличие от Freud S. [7, p.71], отмечавшего значимость удовольствия от сексуальности как стимулирующего наивысший пик счастья, Fromm E. [110, p. 504], за основу счастья берёт плодотворность любви, которую понимает, как глубокий уровень родства партнеров, с сохранением целостности и индивидуальности каждого из них, характеризуя такую любовь как проявление человеческой зрелости. Он также отмечал, что плодотворная любовь развивается рука об руку с такими спутниками, как радость и счастье [110, p. 505]. Таким образом, плодотворность – это основной показатель счастья. Большое значение он придаёт процессуальным характеристикам жизни. В частности, удовольствие, получаемое от преодоления различных жизненных проблем, - это не меньшее удовольствие, отражающее силу личности человека, его способность творчески взаимодействовать с миром. Это удовольствие он определяет, как наслаждение. Суммируя вышесказанное, Fromm E. констатировал, что счастье является результатом деятельности человека, выбранным им способом взаимодействия с окружающим миром, направленное на совершенствование жизнедеятельности, а не дар судьбы.

Любое переживание удовольствия ассоциируется с радостью, являющимся единичным моментом счастья, а само счастье как непрерывный процесс продуцирования и созидания радости. Счастье – это критерий совершенства, искусство жить.

В индивидуальной психологии Адлера А. [206], СБ личности рассматривается как достижение самосовершенствования и ощущения чувства превосходства, обеспечиваемого системой целей, направленных на компенсацию и сверх-компенсацию комплекса неполноценности. Источниками комплекса неполноценности рассматриваются: 1) неполноценность органов; 2) ощущение комплекса неполноценности в связи с восприятием могущества родителей; 3) ощущение комплекса неполноценности, связанного с взаимоотношениями с сиблингами, в частности, порядок рождения. Чем выше осознание неполноценности, тем выше мотивация к достижениям. Согласно Адлера А., потребность в превосходстве – это фундаментальный закон жизни, стимулирующий динамику самосовершенствования и преодоления жизненных трудностей. Данная потребность должна уравновешиваться чувством общности. В связи с этим, все три основные сферы человеческой жизни это: сфера деятельности (работа), взаимоотношения с другими (общение) и взаимоотношения с партнёрами противоположного пола (любовь, дружба), реализованность в которых определяет уровень удовлетворённости жизнью и переживания счастья обеспечиваются особенностями регулирования человеком потребностей в превосходстве и общности, доминирования и подчинения. В последних работах Адлер А. [206, с.151] отмечает необходимость стремления к

чувству общности, определяющей возможности сотрудничества с другими, стимулирующей более ощутимые переживания счастья.

Счастье как пик-переживания рассматриваются в работах Маслоу А. [8, с.7]. Именно в эти мгновения открываются человеку высшие ценности бытия, ощущения полноты жизни. Иерархия ценностей, обеспечивающая достижение самоактуализации по Маслоу А. напоминает иерархию достижения истинного счастья по аль-Фараби [204, с. 243].

В экзистенциальной психологии Франкла В. [10, с. 5-18] СБ личности рассматривается как трансценденция, обеспечиваемая вкладами человека в мир как смысл жизни. Смысл жизни более обострённо осознаётся перед «лицом» смерти. Смерть можно рассматривать как ответственность перед собой, другими и перед Богом, это осознание неизбежности конца. И чем раньше человек осознаёт смысл смерти, тем меньше он блуждает в поисках смысла жизни. Ощущение того, что ты живёшь, творишь и достигаешь каких-то результатов, значимых для себя, для других – это поистине пик удовлетворенности жизнью.

Значимый вклад в благополучие личности вносят дети, в которых человек должен духовно и материально вложиться, чтобы обеспечить их успешную самореализацию по жизни. В случае отсутствия детей, благополучие человека может быть обеспечено успешной реализацией как по вертикали, отражающей успешное и продуктивное завершение династии и по горизонтали, вкладываясь в более широкое пространство мира.

Франкл В. выделяет различные сферы жизни, каждая их которых, в той или иной мере, может обеспечивать переживания счастья. Согласно Франкла В. [10, с. 5-25], благополучие личности стимулируется работой, позволяющей человеку реализовать свои потенциальные ресурсы, обеспечивая переживания своей значимости.

Отдельное место в благополучии личности занимает любовь, определяемая Франклом В. [10, с.212] как высшая степень, соприсутствия, сосуществования и сопричастности в единой целостности двоих, в процессе которого происходит открытие мира другого, представляющего ценность. Истинная любовь строится на высоком уровне духовного взаимодействия, при котором происходит проникновение в сущность другого и открытие его потенциальных возможностей. Любовь в связи с этим, не просто эмоциональное состояние, - это акт, направленный на постижение смыслов, но и стимулирование роста другого человека. В случае одностороннего вклада в любовь, при неравенстве партнёров, мы имеем вариант несчастной любви. Большое значение в достижении благополучия имеет духовная работа, которая является не только средством выхода из тупиковых ситуаций, но и философией жизни.

Подводя итоги, исследованиям проблемы счастья в зарубежной психологии до экспериментального периода можно констатировать, достаточно значимое различие в определении счастья и его детерминант. В данных исследованиях чаще употребляется понятие счастье, нежели субъективное благополучие.

Так, в психоаналитическом направлении счастье – это получение удовольствия от жизни, определяемое направленностью энергии либидо (на

секс, любовь, дружбу, творчество, наркотизацию). Согласно Freud S. [7, p. 72], только 29% человечества обладают высоким уровнем регулирования энергии либидо. Остальные имеют проблемы в управлении энергией либидо, акцентируя внимание на одну из сфер, например, на любовь. Остальные сферы, как бы «выпадают». В данном случае, человек не достигает счастья, в связи с тем, что недостаточно развита сфера продуктивной и преобразовательной деятельности. Несчастье данного человека - в зависимости от объекта любви, порождающей другие. Если человек направлен только на продуктивную деятельность, то есть сублимирует, его счастье также однобокое, без теплых взаимоотношений с другими. В связи с этим, он ставит проблему регулирования энергии либидо как определяющую счастье [105, с. 73].

В индивидуальной психологии счастье определяется как переживание чувства единения, зависимое от соотношения потребности в превосходстве и общности. В гуманистической психологии как удовольствие, как пик-переживания, определяемого способами социального взаимодействия. Удовольствия, в отличие от Фрейда З. зависит не столько внутренним движением саморегуляции, сколько регулированием отношений с другими. В экзистенциальной психологии как реализация ценностей отношения, творчества, переживания, определяемых соотношением судьбы и свободы.

1.2 Феномен счастья в советской и психологии постсоветского пространства

Одним из первых проблему счастья в советской психологии ставит Кроник А. А. (1982) [86, с. 21]. Счастье, согласно его позиции – это удовлетворение системы потребностей, направленных на достижение целей. Исходя из анализа работ философов о путях достижения счастья, связанных с гедонизмом, аскетизмом и преобразующей деятельности, выдвигает гипотезу о саморегулировании как способности человека максимизировать и минимизировать систему потребностей в зависимости от ситуации. Поэтому счастье как удовлетворение потребностей, зависит от способов саморегулирования.

Одной из первых исследователей в советской психологии является Джидарьян И. А. (2001) [87, с. 15-30]. Она исследовала счастье как СБ, определяемое ценностными представлениями триединства веры, надежды, любви, лежащие в основе оптимизма. В частности, исследования российского менталитета позволили выявить характерные образы счастливого и несчастливого человека в образах и прототипах сознания русского народа.

Джидарьян И. А. [88, с. 52] выделяла два основных фактора, стимулирующих СБ личности. Первый - это социальные отношения и социальное развитие личности. Качество социальных отношений формируют личность, именно в социальной среде личность развивается, становясь тем, кем она является. Если социум поддерживает личность, становясь впоследствии ее позитивным ресурсом, личность продуктивно развивается и добивается успехов в своей жизнедеятельности, этим самым переживая высокий уровень СБ. Если

же социум отвергает личность, подавляя ее и становясь ресурсом постоянных и, возможно, продолжительных стрессов, есть вероятность повышения психологической тревожности и соответственно снижение уровня СБ. Второй фактор, по ее мнению - это ценностно-мировоззренческий аспект бытия человека, характеризующийся целями в жизни, смыслом жизни и моральных принципов. Личность переживает пик СБ, если она способна реализовывать и воплощать в жизнь ценностно-мировоззренческий аспект бытия. Реализация же в большинстве случаев напрямую зависит от гармоничных отношений с окружающим миром. Если социум принимает и поддерживает ценности и смысловые образования личности, то и их реализация становится возможной, этим самым повышая полноценное существование личности и уровень ее СБ. В случае, если ценности и мировоззрения личности не находят отклика в окружающей среде, то и полноценность жизнедеятельности личности и уровень ее СБ резко снижается. При этом, допускается, что выдающаяся личность может задавать свои ценности и мировоззрение окружающей среде. Так и окружающая среда подвластна менять и задавать направление ценностно-мировоззренческому аспекту бытия личности. Исходя из вышесказанного, оба эти фактора взаимодействуют и дополняют друг друга, определяя уровень СБ личности.

Близка к идее Джидарьян И. А., и концепция Шамионова Р. М. [207], который утверждает, что СБ с одной стороны зависит от результатов социализации личности и с другой стороны от ценностных ориентаций личности, ее мотивационной структуры, которые определяются актуальной жизненной ситуацией личности. Также он подчеркнул, что невозможность удовлетворения одной из этих сфер влечет к компенсации и замещается активностью и достижениями в другой сфере. Тем не менее, личность оценивает свое благополучие как глобальный аспект, который включает и социум, и ценностные ориентации [206, с. 105].

Леонтьев Д. А. [90, с. 19] разделяет психологическое благополучие как объективную меру, связанную с ресурсами, обеспечивающими оптимальную жизнеспособность и СБ – как восприятие и оценку человеком меры достижения желаемого. Субъективное благополучие зависит от ресурсов. Им выделяются следующие ресурсы: 1) психологические ресурсы устойчивости, определяемые ценностно-смысловой сферой, обеспечивающей устойчивую самооценку, удовлетворённость жизнью, осмысленность жизни; 2) психологические ресурсы саморегуляции, определяемые самоэффективностью, склонностью к риску, рефлексией, поленезависимостью, ощущением временной перспективы; 3) мотивационные ресурсы, определяемые энергетической обеспеченностью действий, связанных с преодолением; 4) инструментальные ресурсы, определяемые способностями; 5) личностные ресурсы, выполняющие буферную функцию в снижении воздействия среды на субъективное благополучие.

Виничук Н. В. [93, с. 211] дифференцирует понятие счастья как более широкое понятия, чем СБ. Счастье – это удовлетворённость жизнью и её осмысленность, доминирование позитивного эмоционального состояния, целостное восприятие времени и позитивного самоотношения к себе и другим. Понятие СБ предполагает большую связь с осознаваемыми внешними параметрами качества жизни. Счастье и субъективное благополучие зависят от этнической картины мира и культурных особенностей.

Российские ученые изучая феномен СБ, наряду с понятием «субъективное благополучие» активно использовали такие понятия как «психологическое благополучие», «личностное благополучие». Так, Воронина А. В. [100, с. 145] разработала свою концепцию в понимании СБ, обозначив как «психологическое благополучие», состоящую из уровней, характеризующиеся своей строгой последовательностью, среди которых: психологическое здоровье, социальная адаптация и психической здоровье. По мере перехода от одного уровня к другому, происходит преобразование человека, формируя новое понимание себя и окружающего мира, этим самым стимулирую его способности и возможности для наилучшей жизнедеятельности.

Идобаева О. А. [99, с. 131] рассматривает психологическое благополучие личности как функционально-динамическое образование, основанное на психофизиологическом, индивидуально - психологическом и ценностно-смысловом уровнях. Она подчеркивает, что личностные особенности, новообразования, ведущий вид деятельности, психологические ресурсы, опосредованные социальной ситуацией развития, интегративно определяют благополучие личности. Психологическое благополучие напрямую зависит от эмоционального благополучия, формируемое отношениями социальной ситуации человека и его ценностями. Отсутствие противоречий этих составляющих является показателем психологического благополучия [99, с.50].

Весна Е. Б., Ширяева О. С. [98, с. 33] также выделяли значимость гармоничного взаимодействия человека со средой. Изучив благополучие личности в экстремальных природных условиях (Камчатка) они выделили пять компонентов психологического благополучия: аффективный, метапотребностный (личностный рост, автономия, социальные связи), мировоззренческий (смысл жизни, ценности), интрарефлексивный (осознание своих плюсов и минусов, внутренний контроль), интеррефлексивный (успешность в социальном взаимодействии). Индикаторами гармонии системы человек - среда выступают объективные (социальные индикаторы, статистические данные) и субъективные (удовлетворенность жизнью и положительное эмоциональное состояние) критерии благополучия личности [98, с. 33].

Шевельникова Т. Д., Фесенко П. П. [91, с. 103] рассматривали психологическое благополучие как субъективное ощущение счастья, удовлетворенности собой и жизнью, целостное переживание сквозь призму ценностей и потребностей человека. Их концепция делает акцент на

субъективности оценки личностью себя и жизни, а также на аспектах ее продуктивного функционирования. Они выделяют «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое благополучие» [91, с. 103]. Человек оценивая себя, и свое благополучие ориентируется на соответствие «идеальному» благополучию.

Батурин Н. А., Башкатова С. А., Гафарова Н. В. [97, с. 9] в результате теоретического анализа феномена СБ, выдвинули понятие «личностное благополучие», как «системное образование психики» [97, с. 9]. Системность психики подразумевало внутренний (позитивное функционирование внутренних процессов, позволяющих проявлять успешность в деятельности) и внешний (позитивная оценка внешних факторов благополучия, такие как биологические, социальный и материальные блага) аспекты благополучного функционирования человека.

Российский психолог Куликов Л. В. [101, с. 508] рассматривая СБ как интегративное образование, выделил материальное, физическое, психологическое и духовное благополучие. Физическое благополучие рассматривался им как удовлетворенность личности своим физическим состоянием. Материальное благополучие включало такие переменные как доход, материальный комфорт, жилье, одежда и т.п. Психологическое благополучие по его мнению это гармоничное и целостное взаимодейтсвие всех психических процессов личности. Духовное благополучие подразумевало под собой чувство сопричастности к духовной культуре общества, осознание сущности и предназначения человека.

Он также выделял когнитивный и эмоциональный компоненты в структуре СБ. По его мнению, когнитивный компонент связан с наличием у человека непротиворечивой картины мира, осознанием текущей жизненной позиции. Эмоциональный компонент выражается как переживание эмоций и чувств в связи с успехами, провалами человека в той или иной сфере деятельности.

В казахстанской психологии, Сапарова И. А. [102, с. 340], исследуя самооценку группы здоровых лиц, выявила, что при недифференцированной самооценке, уровень счастья зависит от здоровья. У лиц, с дифференцированной самооценкой, уровень счастья зависел от жизненных целей, смысла жизни. Кроме того, было установлено, что люди с пассивной жизненной позицией определяют счастье как везение, а люди с активной позицией понимают счастье как достижение.

Счастье в русле идей абу Наср аль-Фараби рассматривалось в работах Ташимовой Ф. С., Ризулла А. Р. [204, с. 243] счастье определяется им как гармония во внутреннем мире, зависимая от стремления к добродетели и способности к достижению меры во всём. Исходя из понимания субъекта как микрокосма, определяемого представленностью всего макрокосма, устремлённость к достижениям и определение меры зависит от того, ценности каких личностей представлены во внутреннем мире. Это личность Бога, определяющего сущность внутреннего мира, отражающего ценности и нормы «надлунного мира». «Подлунный мир» представлен ценностями великого мира,

в лице значимых личностей и творцов, выступающих в роли кумиров, с которыми человек взаимодействует, опосредовано, то есть через книги, культуру, традиции и др. Одними из ярких представителей великого общества являются правители, ценности которых оказывают существенное влияние на формирование внутреннего мира. Представленность малого общества определяется ценностями ближайшего окружения: семьи (родителей, братьев и сестёр), ценностями субъектов с улицы, города в целом. Он считает, что в процессе взаимодействия с сообществами малого общества, человек, так или иначе, принимает их ценности, так как он является их неотъемлемой частью. Счастье, по аль-Фараби, стимулируется представленными в его внутреннем мире другими людьми, которые имплицитно присутствуя в нем, содействуют в определении меры проявления той или иной ценности в каждом отдельном случае.

Счастье как переживание любви определяется направленностью на сотрудничество с партнёром. В условиях самоотверженной любви или рецептивной любви можно фиксировать зависимость от объекта любви, в процессе которого переживания счастья претерпевают крах. Понимая счастье как удовлетворённость жизнью, автор определяет его зависимость от стратегий совладающего поведения [204, с. 243].

Взаимосвязь счастья и креативности было исследовано в работах Полывянной Н. В. [108, с. 62]. Было установлено, что наибольшие переживания счастья характерны для людей со средним уровнем креативности. Менее счастливыми являются люди с высоким уровнем креативности и низким.

Подводя итоги анализа понимания счастья в советской психологии и психологии постсоветского пространства можно говорить о счастье-субъективном благополучии как интегративном феномене, включающее в себя удовлетворённость жизнью, определяемое интеграцией ценностно-смысловых основ человека, связанных с регулированием потребностей и ресурсов (устойчивости), стимулирующих позитивные эмоции и позитивное самоотношение, преобразование себя и мира, а также способности нахождения меры.

1.3 Удовлетворённость жизнью как определяющий фактор феномена субъективного благополучия в поведенческой психологии (Первые этапы экспериментальных исследований)

Экспериментальные исследования СБ начинаются с 1930 годов, в определяющем направлении – бихевиоральной психологии. В 60-х годах, активизируются экспериментальные исследования СБ в русле когнитивной и когнитивно-бихевиоральной, а также в позитивной психологии. Это время пика исследований.

Как уже отмечалось выше, развитие прикладной психологии в американской психологии при лидирующей роли бихевиорального направления, ориентированного на поведение как предмет психологии и на эксперимент как основу исследований, было возложено много надежд.

Один из ярких основателей бихевиоризма Watson J., опровергая концепцию сознания, которое, по его словам, невозможно увидеть и измерить объективно и которое он определяет, как «…всего лишь научное допущение, столь же недоступное для опытной проверки, как старое понятие «души» (цитирование по Шульцу) [196, с. 184].

Основываясь на закономерностях формировании условных рефлексов, он был убеждён в том, что у человека можно выработать любое желаемое поведение, правильно отобрав систему стимулов. В связи с этим, для обеспечения СБ необходимо вырабатывать «правильное поведение». СБ он определяет, как удовлетворённость жизнью. Свои убеждения он использовал не только в исследовательской и преподавательской деятельности, но и, достаточно успешно, в сфере психологии рекламы, которую американские психологи называют «нервной системой мира коммерции». Он также подчеркивал, что именно бихевиоризм является самым эффективным вариантом оптимизации счастья человека, именно это направление в психологической науке позволяет дать людям понимание принципов их поведения, стимулируя их наилучшим образом преобразовать свою жизнь и продуктивно воспитать будущее поколение. Бихевиоризм, по его мнению, это возможность созидать мир, свободного от навязанных легенд, стереотипов и правил, которые огрничивали личность, препятствуя ее позитивному развитию. Watson J. Пытался пробудить в людях стремление преобразовать мир в лучшую сторону, предоставляя людям свободу поведения, под которой он понимал понимание данного феномена и умение наиболее оптимально направлять его с целью достижения достойного человеческого существования [11, p. 79-109]. Исходя из своих убеждений, представители поведенческой психологии запускают серию экспериментов по исследованию системы стимулов, определяющих формирование желаемого поведения. Стимулы предполагают, как поощрение, так и наказание.

Другим основателем поведенческой психологии Thorndike E. (1940) [12, p. 7-10] был составлен список факторов удовлетворенности жизнью, которые он назвал как «условия хорошей жизни». Он разработал свод правил «хорошей жизни», которые реализовывал в своих исследованиях.

В отличие от рискового Watson J., ориентированного на поощрения и наказания в процессе формирования правильного поведения, Skinner B. [13, с. 2-5], выросший в любви и в интеллигентной семье, отрицает использование наказаний. Основываясь на результатах своих экспериментов по формированию условных рефлексов, он убеждает своих коллег в том, что человеческое поведение можно контролировать, направлять и модифицировать, правильно используя положительное подкрепление, поскольку, только поощрения,

позитивное отношение может изменить мир. Тот, кто контролирует подкрепление, контролирует и поведение.

Согласно его концепции, чтобы улучшить СБ людей, надо изменить поведение человека. Для этого, необходимо изменить условия его жизни, поскольку они диктуют систему действий. Поэтому, чтобы улучшить жизнь одного человека, необходимо улучшить жизнь общества, в целом. В 1948 г. в своем романе «Уолден Два» он описывает жизнь сельской общины, в котором, каждый аспект их жизни подкрепляется положительным подкреплением [208]. Разумеется, на тот момент это было утопическим произведением. Но в дальнейшем, в клиниках в работе с больными, в школах и организациях стали использовать систему положительных подкреплений Скиннера Б., что позволило обеспечить мгновения счастья, особенно больным психиатрических клиник.

СБ как удовлетворённость жизнью, можно повысить, ориентируясь на положительные модели поведения, существующие как в реальной жизни, так и СМИ (Bandura A., 1977,1994) [14, p. 85; 15, p. 78]. Проведя целую серию экспериментов по влиянию моделей как позитивного, так и негативного характера (эксперимент с подражанием агрессии), он рекомендует отбирать и контролировать выбираемые модели. Это напоминает подражание позитивному образцу, практиковавшемуся в Советском Союзе. Но его моделирование ориентировано больше на копирование поведенческих навыков.

Основу счастья как СБ, Bandura A. [15, p. 78] видит в эффективности личности, определяемую как чувство самоуважения и собственного достоинства, адекватность и способность решать жизненные проблемы. Результаты его исследований показали, что, люди с высоким чувством самоуважения более счастливы, так как в большинстве случаев добиваются успеха, получают более высокие оценки в процессах обучения и научения, ставят более высокие цели и характеризуются лучшим физическим и душевным здоровьем, нежели люди с низким чувством самоуважения (самоэффективностью).

Rotter J. (1966) [16, p. 15] определяет СБ как удовлетворённость жизнью, зависимую от соотношения внешнего и внутреннего локуса контроля определяющего уровень самоконтроля и самообладания.

Следующая немаловажная концепция жизненных доминант, влияющих на удовлетворенность жизнью была разработана в рамках программы изучения индекса благополучия личности (Personal well-being Index), которая измеряла такие доминанты как: достижения в жизни (успешность), ощущение безопасности в будущем, стандарты жизни, здоровье, безопасность, религия/духовность, отношения с социумом и удовлетворение потребности в принадлежности к социуму (чувство сопричастности) (Cummins R., 2003) [17, p. 187].

Согласно Cummins R. и коллегам (2003) [17, p. 188], все перечисленные выше, доминанты, положительно коррелируют друг с другом и имеют позитивную связь с психологической удовлетворенностью жизнью. Были получены различные результаты в попытке оценить степень значимости каждой из доминант. Удовлетворение выше названных доминант имеют общие точки пересечения с удовлетворенностью жизнью в целом, либо составляют его полное содержание. Эти доминанты были объединены в две основные группы, социальный капитал (позитивное взаимодействие с социумом и участие в нем), который включает такие доминанты: как религия/духовность, отношения с социумом и чувство принадлежности (De Silva и коллеги, 2005 [209]; Coleman J., 1988 [19, p. 118]); эффективность личности (способность добиваться поставленных целей) и включающий, такие доминанты, как успешность и безопасность (Schwarzer R., Jerusalem M., 1995 [18, p. 52]). Остальные доминанты имеют отношение, как к первой, так и второй группе. Тем не менее, удовлетворение этих доминант ведет к повышению уровня удовлетворенности жизнью.

Продолжая анализ двух вышеназванных факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью, хотелось бы отметить, что события и опыт, которые личность получает в течение своей жизни, по большей степени, протекают в рамках взаимодействия личности с социумом.

В работах Keim S. и коллеги (2009, 2017) [21, p. 905; 112, p.587], Haller M., Hadler M. (2006) [20, p. 214], Myers D. (2000) [22], которые подчеркивали, что качественные социальные связи, предоставляют человеку эмоциональную, материальную, и инструментальную поддержку. Социальное взаимодействие плодотворно влияет на продуктивность поведения личности (Keim S. и коллеги, 2009) [21]. Изоляция же личности от социального взаимодействия может привести к психологическому напряжению (Haller M., Hadler M., 2006) [20, с. 214]. Исследование также показали, что качественные социальные отношения стимулируют ресурсы личности, позитивно влияя на здоровье, поведение, личностное развитие человека, позволяя эффективно совладать с жизненными трудностями (Myers D., 2000) [22, p. 65].

Концепция OBrein L. и коллег (2012) [111, p. 109], также подчеркивала важность двух основных факторов, определяющих качество жизни человека: связи (социальные, принадлежность к группе, обществу, социальный капитал) и эффективность личности (внутренние ресурсы личности, такие как здоровье, жизнестойкость, потенциал и т.п.). Они утверждали, что удовлетворенность связями прямо пропорционально влияет на эффективность личности, тогда как последняя, не имеет аналогичной обратной силы. Создавая позитивные и качественные социальные связи, личность получает позитивную обратную связь в виде поддержки, что в свою очередь стимулирует рост его самоэффективности.

Исследование Ikiz F., Cakar F. (2010) [23, p. 2340] выявило позитивную корреляцию между социальными отношениями, выражающимися в предоставляемой поддержке и самооценкой личности. Личность, гармонично взаимодействуя с социумом, в ответ получает поддержку социума, позволяя ей

решать жизненные задачи, что позитивно влияет на самооценку личности. Тем не менее, высокая эффективность личности, включающая высокую самооценку, не является прямым предиктором качественных социальных связей.

Таким образом, качественные социальные связи, стимулируя поддержку, сопричастность, здоровье, совладание с трудностями и самоэффективность личности, определяющий ресурсы в процессе достижения целей социальный капитал человека, лежащий в основе удовлетворённости жизнью.

Проведённые исследования показали интегративный характер СБ, определяемый множественными компонентами и детерминантами, при определяющей роли субъективной удовлетворённости жизнью. В связи с этим, дальнейшие исследования СБ акцентируют внимание на показателе удовлетворённости жизнью.

Анализ литературы позволил констатировать, что определяющим фактором СБ в поведенческой психологии является удовлетворенность жизнью. Данный показатель характеризует когнитивный компонент СБ, который может быть измерен в разрезе времени - прошлого, настоящего или будущего (Schwarz N., Strack F., 1999) [210] или в разрезе удовлетворенности, основными доминантами качества жизни. По их мнению оценивать удовлетворенность жизнью лучше, в более простом варианте, основываясь на ощущениях, мыслях личности в отношении удовлетворенности жизнью в целом, нежели, опрашивая их мнение, по отношению основных доминант качества жизни (работа, благосостояние, здоровье и т.п.). Такой взгляд возможно и правомерен, так как для одних, определенные доминанты качества жизни, как профессиональная деятельность, может быть важна, а для других, не иметь значения. Соответственно, удовлетворенность жизнью уже не будет зависеть от оценки респондентом данной доминанты, ценность основных доминант качества жизни может различаться, что также может и по-разному характеризовать их удовлетворенность жизнью, поскольку она имеет субъективную природу.

Высокий показатель удовлетворенности жизнью влияет на качество жизни. Согласно исследованиям Suldo S., Huebner S. (2006) [24, p. 201], студенты с высоким уровнем удовлетворенности жизнью имели лучшие результаты в процессе обучения, высокий уровень социальной поддержки, низкий уровень нейротизма, характеризовались, как обладающие эмоциональными и социальными навыками, низким уровнем проблем в эмоциональном состоянии и поведении, нежели студенты с низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Значимость в плане динамики исследований в поведенческой психологии представляют работы Frasquilho D. и коллеги (2016) [25, p. 3217], которое подчеркивают необходимость исследования субъективной удовлетворенности жизнью, а не значимость основных доминант качества жизни, как это представлялось в раннем бихевиоризме. Они изучали удовлетворенность безработных родителей. В данном случае, определяющей детерминантой выступала - профессиональная деятельность. Результаты показали, что не безработица (фактор благосостояния) влияла на удовлетворенность жизнью, а поддержка и качество отношений в семье. Все-таки, теплота взаимоотношений,

чувство принадлежности к семье как группе, поддержка семьи, подчеркивают важность качества социальных отношений в жизни человека. Исследователи (Kim J., Lee C., Ji M., 2018) [26, p. 653], изучая удовлетворенность жизнью пожилых, физически ограниченных людей (55 лет и выше), выявили, что социальная и деятельностная сферы (хобби, времяпровождение) имеют определяющую значимость в удовлетворенности жизнью.

Высокий уровень удовлетворённости характерен, чаще для людей, имеющих смысл жизни, испытывающих удовольствие, активно вовлеченные в социальные отношения (Peterson C. и коллеги, 2005 [27, p. 39]; Park N. и коллеги, 2009 [28, p. 277]).

В поведенческой психологии удовлетворённость жизнью определяется больше процессами саморегулирования, которые развиваются и совершенствуются с годами Heckhausen J., Schulz R. (1995) [29, p. 302], в отличие от представителей когнитивной психологии, утверждающих, его зависимость и от генетических факторов Cummins R. (2002) [65, p. 67].

Следующая немаловажная концепция жизненных доминант, влияющих на удовлетворенность жизнью, была разработана в рамках программы изучения индекса благополучия личности (Personal Well-Being Index), которая измеряла такие доминанты как: достижения в жизни (успешность), ощущение безопасности в будущем, стандарты жизни, здоровье, безопасность, религия/духовность, отношения с социумом и удовлетворение потребности в принадлежности к социуму (чувство сопричастности) (Cummins R. и коллеги, 2003) [17, p. 188].

Продолжая анализ двух вышеназванных факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью, хотелось бы отметить, что события и опыт, которые личность получает в течение своей жизни, по большей степени протекают в рамках взаимодействия личности, вплетённой в социальные отношения, которые являются условиями и обстоятельствами ситуаций жизни в обществе, стимулирующие или ограничивающие действия человека.

Продолжая идею Скиннера Б. о необходимости создания жизненных условий, стимулирующих поведение человека, исследователи Keim S. и коллеги (2009, 2017) [21, p. 908; 112, p. 588], Myers D. (2000) [22, p. 65], OBrein L. и коллеги (2012) [111, p. 9], Ikiz F., Cakar F. (2010) [23, p. 2340] рассмотрели её возможности, определяющие материальную, социальную и эмоциональную поддержку, влияющие на уровень его продуктивности, стратегии совладания с трудностями, самооценку, определяющие достижение СБ. Отсутствие хороших жизненных условий – это проблема изолированности личности и его неуспешности.

Таким образом, СБ в поведенческой психологии – это удовлетворённость жизнью, определяемое формированием «правильного поведения» (Watson J.), обеспечиваемое как поощрением, так и наказанием. Счастье- это удовлетворённость жизнью, обеспечиваемой «качеством жизни» (Thormdike E., OBrein L.).

Счастье как удовлетворённость жизнью, обеспечиваемая хорошими условиями жизни, определяемое, преимущественным использованием, позитивных подкреплений (Skinner B., 1953 [13, p. 115]; Keim S. и коллеги, 2009, 2017 [21, p. 908; 112, p. 588]; Haller M., Hadler M., 2006 [20, p. 214]; Myers D., 2000 [22, p. 65]).

Счастье как удовлетворённость жизнью, обеспечиваемой моделированием позитивных образцов поведения, определяющих самоэффективность личности, (Bandura A. [15, p. 79]).

Ориентация на результат, определяемая системой позитивных и негативных стимулов, позволило обеспечить высокий уровень управления людьми разных страт, повысить качество и условия жизни. Жесткая ориентация на результат, предполагающая высокую конкурентоспособность, не может не отражаться на взаимоотношениях с другими людьми. Кроме того, ориентация на результат, при умалении процессуальности, привело к тому, что человек не ощущал наслаждения от самого процесса деятельности, что, существенно, ограничивало переживания счастья.

Суммируя вышесказанное, анализ исследований в поведенческой психологии, позволяет определить счастье как удовлетворённость жизнью, определяемое осознанием результативности достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими, определяющими самоэффективность человека в жизни.

В более поздних исследованиях бихевиористов акцент смещается на внутренние условия личности, в частности, на ценностно-смысловые переменные (Peterson C. и коллеги, 2005 [27, p. 39]; Park N. и коллеги, 2009 [28, p. 277]), на гармоничном соотношением внутреннего и внешнего локуса контроля (Rotter J., 1966 [16, p.26]), на соотношении социального капитала (сопричастность, духовность, здоровье, совладание) и внутренних ресурсах (Cummins R. и коллеги, 2003 [17, p. 188]).

Исходя из сказанного выше, удовлетворенность жизни, мы определяем, как один из важных факторов, отражающих когнитивный компонент субъективного благополучия человека в поведенческой психологии.

1.4 Позитивные эмоции и эмоциональный интеллект как определяющие факторы субъективного благополучия в когнитивной и когнитивно-бихевиоральной психологии

Экспериментальные исследования СБ в русле когнитивной и когнитивно-бихевиоральной, а также позитивной психологии активизируются с 1960 годов. Это время пика исследований.

В когнитивной психологии СБ определяется как переживание позитивных эмоций, связанных с особенностями функционирования мозга, с переработкой информации и эмоциональным интеллектом. В связи с этим, в когнитивной и когнитивно - бихевиоральном направлении, субъективные отчёты сопровождались объективными методами, как замеры биологического материала (кровь, гормоны), замеры когнитивных способностей (память), МРТ -

исследования активации определенных частей головного мозга, замеры наблюдаемого поведения, исследования социального окружения испытуемого (семья, друзья и т.д.), фиксация лицевой мимики испытуемого специальным оборудованием с целью распознавания его/ее эмоций.

Определяя счастье как переживание позитивных эмоции, задающих позитивность мышлению, определяемому не только межличностными отношениями, но и особенностями работы мозговой деятельности, Davidson R. (1992) [30, p. 41] подчеркивал значимость различий в активации определенных зон головного мозга. Согласно его позиций, люди имеют различия в активации, что характеризует их, как предрасположенных к определенному эмоциональному стилю (позитивному или негативному). Люди, с позитивным эмоциональным стилем характеризуются высокой активации левой части префронтальной коры во время отдыха, нежели люди с негативным эмоциональным стилем, у которых высокая активация характерна для правой части.

СБ, как переживание позитивных эмоций связано с гормонами, такими как дофамин Ashby F. (1999) [31, p. 548], серотонин (Mitchell R., Philips L., 2007 [32, p. 627]) и окситоцин (Campbell A., 2010 [33, p.293]), выработка которых ведет к повышению позитивного эмоционального состояния личности. Выработка этих гормонов, в больше мере, предопределяется генетической информацией и предрасположенностью личности (Dfarhud D. и коллеги, 2014 [35, p.1475]).

Dfarhud D. и коллеги выявили, что существует определенный ген (5-HTTLPR), который отвечает за кодирование дистрибуции гормонов [35, p.1475]. Люди, обладающие данным геном больше предрасположены к переживанию позитивных эмоций, удовлетворенности жизнью и СБ (данный ген определяет на 35-40% СБ).

Представители когнитивной психологии исследовали значение различных видов деятельностей, стимулирующих выработку гормонов счастья - дофамина. В исследованиях Ashby F. и коллег (1999) [31, p. 548], Mitchell R., Philips L. (2007) [32, p. 627] рассматривалось влияние различных видов деятельности на СБ. Так, например, упражнения, направленные на работу с позитивным воображением, стимулировали выброс дофамина (Ashby F. и коллеги, 1999 [31, p. 548]). Деятельность, приносящая удовольствие, стимулирует выброс серотонина (Mitchell R., Philips L., 2007 [32, p. 627]). Деятельность или состояние, связанное с общением и взаимодействием с близкими людьми (беременность, дети, романтические отношения и т.п.) провоцируют выработку окситоцина, которого, также называют еще и социальным гормоном. Окситоцин является одним из важных стимуляторов открытости в общении и создании качественных социальных отношений (Choleris E. и коллеги, 2009) [41, p. 457].

Исследованию влияния физических нагрузок на СБ, рассматривалось в работах Arelt M. (2016) [42, p. 1982]. По его мнению, физические упражнения являются одной из форм медитации, в результате которой улучшается настроение, становится возможным отвлечение от деструктивных мыслей и эмоций. Более того, постоянные физические упражнения снижают спад

когнитивных способностей, посредством активации изменений в частях головного мозга, повышая выработку серотонина. Физические нагрузки также повышают энергетический потенциал личности, увеличивая ощущение самоэффективности личности.

Исследования Taylor R. и коллеги (2004) [43, p. 690] выявили, что физические упражнения позитивно влияют на здоровье, укрепляя кардиоваскулярную систему, мышечный тонус, улучшая визуальный вид и гибкость тела. Здоровье также имеет большую значимость в удовлетворенности личностью своей жизнью, и, соответственно, влияя на СБ.

Интересен тот факт, что согласно исследованиям Gataulinas A., Bancevica M. (2014) [44, p. 221], феномен здоровье имеет два значения: субъективное и объективное, имеющие различное значение в СБ. Так, субъективное здоровье отражает субъективные ощущения личности касательно своего здоровья (самочувствие), объективное здоровье подразумевает отсутствие болезней, тревоги, психическое и физическое благополучие (World Health Organization, 1946) [211]. Согласно мета-аналитическим исследованиям, концепция субъективного здоровья имеет структурную связь между удовлетворенностью здоровьем как одной из жизненных доминант и удовлетворенностью жизнью в целом как когнитивный компонент СБ (Gataulinas A., Bancevica M., 2014 [44, p. 221]). Что же касается объективного здоровья, то здесь связь является минимальной, так как оно относится к внешней оценке (French D. и коллеги, 2010) [212].

В исследованиях когнитивных психологов было акцентировано внимание на позитивные эмоции как определяющий фактор переработки информации. В своем исследовании Sharot T. и коллеги (2007) [45, p. 103] обнаружили, что у испытуемых в процессе визуального представления позитивного будущего (воображая будущее) активируется правое полушарие головного мозга, ответственное за творчество, интуицию, обработку невербальной информации и т.п. По сравнению с вербальным мышлением (проговаривание позитивного будущего), воображение позитивного будущего, имеет, колоссальный эффект, на позитивные эмоции (Holmes E. и коллеги, 2008) [46, p. 877]. Оно, по цепочке, стимулирует активизацию позитивного мышления. Получается, что ничто не может так задействовать и аффективную, и когнитивную сферы личности, чем работа с воображением. Обычно трудностей с воображением не возникает. Испытуемые, в вышеуказанных исследованиях, без труда представляли позитивные образы, предвкушая и получая наслаждение от этой деятельности. Исключением являются люди, страдающие проявлениями тревожности, с депрессивными симптомами, которые испытывали затруднения в процессе работы с воображением (Holmes E. и коллеги, 2008 [46, p. 875]; Morina N. и коллеги, 2011[213]).

Еще одна особенность позитивных эмоций выражается в ее плодотворном влиянии на память, улучшая запоминание центральных и периферийных деталей (Yeguyan N., Yonelinas A., 2011) [47, p. 1260].

В исследовании Staw B., Barsade S. (1993) [214] было выявлено, что студенты, с высоким уровнем позитивных эмоций, правильно решали задачи, направленные на принятие решения, чем студенты с низким уровнем позитивных эмоций. Эти исследования показали, что позитивные эмоции усиливают чувство определенности и решительности, повышая ясность в понимании реальности, что стимулировало активное решение задачи. Кроме того, было установлено, что позитивные эмоции активизируют целенаправленность поведения (Wong E. и коллеги, 2013) [215], стимулируя решительность в реализации дальнейших действий.

Следующая особенность позитивных эмоций - это ее, плодотворное, влияние на здоровье. Переживание позитивных эмоций, позволяет организму быстрее восстановиться и укрепить иммунную систему (Boyatzis R. и коллеги, 2006) [216]. Люди, чаще испытывающие позитивные эмоции, продуктивно строят отношения с другими людьми, повышая качество этих отношений. Кроме того, позитивные эмоции стимулируют процесс обучения и развития (Dutton J., Heaphy E., 2003) [217].

Большой интерес привлекают исследования Frederickson B. [48, p. 224] в сфере эмоций, где она акцентировала внимание на позитивных эмоциях, как важной составляющей продуктивной жизни человека. Позитивные эмоции способствуют развитию креативности, расширяют когнитивные возможности человека, подкрепляют его мотивационную сферу и дают возможность видения новых перспектив. Касательно негативных эмоций ее исследования выявили, что они сужают спектр психологических возможностей человека при решении ими различных задач, тем самым, снижая уровень продуктивности жизнедеятельности человека [218].

Frederickson B. [48, p. 224] выдвинула позицию о том, что позитивные эмоции расширяют спектр мыслительных процессов и действий, таких как игра, интерес, исследование, анализ и синтез. То есть, позитивные эмоции определяют широкий спектр мыслеобразовательных действий и созидания (broaden-and-build theory) в целом. В исследовании Frederickson B. и Branigan C. (2005) [219], испытуемые просматривали видео, вызывающее определенные эмоции, такие как: радость, удовлетворенность, нейтральность, гнев, беспокойство. После просмотра были произведены замеры масштаба внимания путем предоставления испытуемым задач для решения, направленных на измерение глобально-локальной и визуальной степени обработки информации. Результаты выявили, что испытуемые, переживавшие позитивные эмоции, демонстрировали широкий спектр внимания, нежели испытуемые в нейтральном или негативном эмоциональном состоянии.

Эмоции различаются в своем воздействии на человека, например, надежда – это позитивное ожидание и вера в лучшее (Lazarus R., 2006 [49, p.16]). Надежда является мотивирующим двигателем поведения в направлении достижения цели, ресурсом для применения эффективных копинг стратегий [218, p. 82]. Гордость определяется как ощущение повышенного собственного достоинства, являющегося результатом успешности в достижении целей (Lazarus R., 2006 [49,

p.16]), либо получения похвалы со стороны социума. Гордость включает как внутреннюю атрибуцию в отношения себя, так и внешнюю, получаемую личностью от социума. Сострадание определяется как результат сопереживания чьим-либо эмоциям, стимулирующим желание оказать помощь и обеспечивает просоциальное поведение (Goetz J. и коллеги, 2010 [220]).

В исследовании, проведенном Harmon-Jones E. и его коллегами (2008) [50, p. 1-15] было выявлено, что в состоянии решительности как готовности к действию происходит активация левой стороны головного мозга, отвечающей за аналитику, вербальные задачи и моторные навыки, что подтверждает высокую осознанность задач и готовность действовать.

Исследованиями когнитивных психологов, занимающихся нейронаукой, было установлена взаимосвязь позитивных эмоций и внимательности, способствующей процессам осознанания (Cohen M. и коллеги,2016 [113, p. 415]). Было выявлено, что внимательность составляет психологическую основу осознания и эффективного когнитивного процессинга. По мнению Itti L. и Koch C. (2001) [219] и (Wolfe J. и коллеги, 2011 [220, p. 372]) это происходит благодаря системе внимания, которая избирательно обрабатывает информацию, поступающую на основе влияния извне и внутренних стимулов.

Негативные эмоции в отличие от позитивных, иначе, влияют на личность, вызывая такие действия как, нападение или избегание.Easterbrook J (1959) [221] выявил, что сильная активация таких негативных эмоций как тревога и страх сужают внимание, что приводит к игнорированию человеком значимых факторов и информации.

Позитивные эмоции и оптимизм, как черта личности, взятые вместе, имеют высокую корреляцию с такой переменной, как широкий фокус внимания (Basso M. и коллеги, 1996) [224].

Представителями когнититвно-бихевиорального направления подчёркивается значимость влияние позитивных эмоций на СБ. Так, Scherer K. в 2001 [36, pp. 35-38] предложил свою модель, раскрывающая суть эмоций «Стимул - оценка - реакция», где эмоциональность рассматривал как динамичный механизм, позволяющий эффективно адаптироваться в изменяющейся окружающей среде. Адаптационная функция эмоций позволяет быстро оценить внешние стимулы и максимально безопасно или благоприятно для организма реагировать на эти стимулы. Внешние стимулы проходят очень быстрый процесс оценки, вследствие которого, организм начинает, соответственно реагировать. Так, например, при опасности начинает активная выработка определенных гормонов (кортизол, адреналин), происходят молниеносные изменения внутри организма, затем возникает соответствующая эмоция, например, страх либо злость, в результате которого, человек либо бежит, либо нападает. Касательно позитивных эмоций, стимулы также считываются очень быстро, происходит оценка, основанная на извлечении значения стимула и, соответственно, появляется эмоция, такая как радость, счастье, интерес и т.п.

Если Scherer K. основывал свою модель, на процессе внутренней организмической оценке стимулов, то в концепции Parkinson B., Lea M. (1991)

[37, p. 84] оценку рассматривают, как внешний процесс, включающий взаимодействие и взаимообмен информацией между партнерами взаимодействия.

Исходя из его концепции, эмоции, возникающие в результате социального взаимодействия, являются результатом заражения эмоциональным состоянием партнёров, при котором состояние одного из участников вызывает аналогичное состояние у другого и наоборот.

Продолжая идею социальной природы эмоционального состояния, исследователи (Parkinson B., Lea M., 1991) [37, p.84] выделяют два механизма эмоционального взаимодействия: прямой и косвенный. На уровне прямого взаимодействия, собеседник считывает и регистрирует информацию, проявляющуюся в поведении своего собеседника (мимика, жесты и т.д.) и, соответственно, реагирует, проявляя определенные эмоции, поскольку данный процесс взаимный. В случае косвенного механизма, собеседник не регистрирует и не считывает вербальные/невербальные стимулы своего собеседника. Он, неосознанно подстраивается под своего собеседника, имитируя его вербальные и невербальные жесты, поведение (Bernieri F. и коллеги, 1988) [38, p. 251], что также влечет проявление аналогичных эмоций у него. Данный процесс также является взаимным, где оба партнера взаимно влияют друг на друга.

На самом деле процесс взаимодействия, более комплексный и включает в себя оба этих механизма. Процесс эмоционального взаимообмена основан на механизме эмоционального заражения, как способности людей осознанно и неосознанно влиять на эмоции других. Эмоциональное состояние одного человека, может передаваться другому (Schoenewolf G., 1990) [39, p.50]. Процесс передачи эмоции от одного человека к другому был раскрыт в рамках нейропсихологии, согласно которой, восприятие эмоционального состояния другого человека (визуальное, аудиальное восприятие) активирует, не только, аналогичную моторную реакцию (копирование мимики, жестов), но и определенные структуры головного мозга, таких как амигдала, инсула, тем самым, активируя систему зеркальных нейронов, в результате чего, воспринимаются эмоции другого, В связи с этим, человек начинает переживать те же эмоции. Достаточно, одного акта восприятия, чтобы испытать те же эмоции, что и у партнера (Likowski K. и коллеги, 2012 [114, p. 228]).

Исследования Neumann R., Strack F. (2000) [40, p. 221] показали, что система зеркальных нейронов активируется и при аудиальном стимуле. Ими было обнаружено, что прослушивание аудиозаписи голоса, настроенного на определенный эмоциональный лад, вызывает то же эмоциональное состояние и у слушателя. Испытуемые слушали запись с интонацией, передающей нейтральное, счастливое и грустное эмоциональное состояние. Те испытуемые, которые прослушали запись с интонацией, передающей счастье, сообщили о подъеме настроения и переживании позитивных эмоций. Аналогичные результаты были с остальными видами записей.

Более того, в следующем задании, испытуемых просили, самим, лично воспроизвести услышанное. В результате испытуемые, при воспроизведении

слов с аудиозаписи, копировали тон, интонацию оригинальной записи, что также доказывает наличие механизма заражения эмоциональным состоянием.

Таким образом, эмоции являются не только выражением внутреннего состояния, но и результатом процесса взаимообмена и эмоционального заражения в контексте межличностных отношений. Люди, взаимодействуя друг с другом, по своей природе воспринимают эмоции друг друга и пропускают их через себя, ощущая аналогичные эмоции.

В связи с этим, в когнитивно-бихевиоральном направлении актуализируются исследования эмоционального интеллекта (ЭИ), определяющего переживание позитивных эмоций. Эмоциональный интеллект определяется, как «способность распознавать, оценивать свои и чужие эмоции, выражать свои эмоции, использовать эмоции и эффективно регулировать свои и чужие эмоции» Salovey P., Mayer J. (1990) [225].

Исследование Furnham A., Petrides K. (2003) [226] выявили, что ЭИ на 50 % определяет СБ. Исследование Pool C. (1997) [122, p. 12] показали, что ЭИ играет важную роль в успешной карьере и лидерстве. Им было обнаружено, что карьерный успех определен на 20% уровнем интеллекта и на 80% уровнем ЭИ. Эмоции, как таковые и ЭИ являются интегральной составной межличностных отношений, позитивно влияющих на них (Mortiboys A., 2012 [227]; Khosla M., Dokania V., 2010 [228]). Человек с высоким уровнем ЭИ характеризуется как социально - направленная личность (Jimenez M., Lopez-Zafra E., 2011 [229]).

Интересно утверждение Koydemira S., Schutz A. (2012) [123, p. 116], в своем исследовании они выявили, что ЭИ определяет СБ сильнее, чем личностные особенности. Ранее было упомянуто, что личностные особенности играют важную роль в СБ. Однако согласно результатам их исследования ЭИ имеет большую значимость в определении СБ.

Результаты исследований СБ, освящённые Большой пятеркой и Айзенком (Furnham A., Christoforou I., 2007) [230], позволяют утверждать, что ЭИ определяет удовлетворенность жизнью, глобальное счастье, склонность к депрессии большей степени, нежели личностные особенности. Более того, ЭИ значимо влияет на все факторы СБ (брак, деятельность, здоровье и т.д.) (Kong R и коллеги, 2012 [121, с. 1042]).

Следовательно, чтобы повысить уровень СБ необходимо развивать ЭИ. Ссылаясь на исследования Goleman D. [231] необходимо отметить, что люди рождаются с общим стандартным уровнем ЭИ, который они развивают по мере своего взросления и взаимодействия с социумом. Brosch T. со своими коллегами (2010) [119, p. 398], изучая ЭИ систематизировали механизм функционирования каждой из подсистем. Данный механизм работает на основе получения информации – стимулов, как из окружающего нас мира, так и из внутреннего мира. Первая стадия - это получение стимула. Стимулы, получаемые нами, являются результатом сенсорных стимулов, которые, затем, обрабатываются нашей когнитивной системой, позволяющей определить эмоцию и как реагировать на нее.

Эмоциональные стимулы имеют свою приоритетность в восприятии, распознаются и достигают уровня осознанности быстрее. К примеру, в процессе общения, мы воспримаем и считываем эмоции своего собеседника по мимике, жестам, тону голоса, эта информация быстрее обрабатыается и достигает нашей осознанности. Если же стимул выражался не эмоционально, а посредством поведения (определенные поступки человека) - эта информация не всегда может быть до конца распознана и, соответственно, не всегда достигает уровня осознанности, а наоборот остается на уровне подсознания. В дальнейшем при проявлении аналогичного поведения может возникнуть состояние интуитивной оценки, но так как, в предыдущий раз информация не была доставлена на уровень осознанности, она остается, как бы подвешенной, не осознанной, всплывающей как интуитивный знак в момент проявления похожего поведения. В этом плане, как уже было отмечено, эмоциональные стимулы быстрее распознаются, обрабатываются и осознаются личностью.

Ссылаясь на утверждение Goleman D. [231, p. 315], подметившего, что ЭИ развивается в процессе взаимодействия, следующая стадия определяется как выражение и распознавание эмоций (Lewis G., Lefevre C., Young A., 2016) [118, p. 600] является неотъемлемой составляющей, межличностного взаимодействия. В процессе общения мы считыаем и выражаем эмоции путем невербального их появления. Распознавание включает в себя и выражение эмоций, когда в беседе, к примеру, собеседники выражают свои эмоции и распознают их у партнера. Это может происходить, когда собеседники одновременно могут синхронизироваться в выражении своего эмоционального состояния.

Исследования ЭИ (Platsidou M., 2013 [115, p. 207]; Schutte N.и коллеги, 1998 [194, p. 175]), основанных на изучении самоотчетов и Оксфордского опросника счастья (OHI; Hills P., Argyle M., 2002) [116, p. 1080] показали, что в эмоциональном интеллекте выделяют четыре основные части, стимулирующих переживание счастье. Это: 1) распознавание эмоций (другого человека - мимика, визуальное аудиальное); 2) способность активировать мыслительный процесс, направленный на эмоции; 3) понимание эмоций; 4) управление эмоциями. Эти части или составные имеют иерархичную систему, что говорит о следующем: распознавание эмоций активирует следующую ступень - мыслительный процесс, который в свою очередь способствует пониманию этих эмоций, в результате чего, человек способен управлять этими эмоциями [115, p. 189].

Elfenbein H. и Ambady N. (2002) [117, p. 232] подчеркивали, что распознавание эмоций, выступает самым важным компонентом ЭИ. Распознавание ведет к осознаванию и пониманию эмоции, что позволяет регулировать и управлять эмоциями.

Было обнаружено, что восприятие и распознавание эмоций влияют на управление и регуляцию этих эмоций, что позволяет эффективно строить отношения с социумом. Если социальные навыки определяют такие важные факторы и составляющие СБ, как чувство принадлежности, удовлетворенность жизнью, интерес и наслаждение жизнью, то способность регулировать и управлять своим эмоциональным состоянием определяет успешность личности

и позитивное эмоциональное состояние. Результаты исследований показали, что каждый из частей ЭИ определяет, по крайней мере, одну или несколько факторов и компонентов СБ: Оценка эмоций влияет на силу воли и эффективность. Оптимизм и управление эмоциями влияют на позитивный аффект, наслаждение и удовлетворение жизнью. Социальные навыки (управление эмоциями других людей) влияют на социальную эффективность и адаптацию.

Исходя из этого определения ЭИ - это способность оценивать эмоции как свои, так и других людей и эффективно управлять ими. Согласно исследованиям Ju C. и коллег (2015) [124, p. 65], DiFabio A., Saklofske D. (2014) [125, p. 176], Higgins N. и коллег (2015) [126, p.748] ЭИ выполняет важную роль, в физическом и психологическом благополучии личности, в минимизации риска проблем со здоровьем как соматические, так и психологические проблемы. Так, в одном из этих исследований, было продемонстрировано, что люди, осознающие и эффективно управляющие своими эмоциями наименее подвержены заболеваниям (психологическим, физиологическим). Они способны адекватно анализировать свое эмоциональное состояние и совладать с его последствиями, оберегая, тем самым, себя от возможных негативных исходов. Люди, с высоким ЭИ, менее подвержены синдрому эмоционального выгорания, снижающего способность совладать с постоянными стрессовыми ситуациями (Chaves C., Park C., 2015) [120, p. 1736].

Таким образом, люди, способные оценивать свои эмоции испытывают полноту сил и самоэффективность Люди, умеющие позитивно оценивать ситуацию и управлять своими и чужими эмоциями, испытывают наивысшую удовлетворенность почти всеми аспектами своей жизни. Распознавание эмоций влечет умение регулировать их, что, в свою очередь, стимулирует позитивное восприятие ситуации, оптимизм, что позитивно влияет на социальные навыки. Исследования также подчеркивают важность развития составных частей ЭИ для повышения уровня СБ [125, p. 176].

Согласно Petrides K. (2011) [232, p. 676] и Goleman D. (2005) [231, p. 316] управление эмоциями включает в себя следующее: (1) эмоциональный самоконтроль; (2) целостность; (3) новизну и креативность; (4) инициативность; (5) устойчивость; (6) планирование; (7) управление стрессом; (8) реалистичный оптимизм; (9) намерение. Управление и регулирование собственного эмоционального состояния и других людей - это комплексный процесс, включающий в себя множество подсистем. Развитие каждой из этих составляющих повышает эффективность управления эмоций. Управление эмоциями повышает социальную осознанность и эффективность личности, в целом.

Социальная осознанность - это способность понимать эмоции, чувства, мысли и стремления других людей, эффективно взаимодействовать с ними и добиваться успехов в социальном взаимодействии (Boyatzis R., 2009 [233]). Самым важным компонентом социальной осознанности является эмпатия (Cherniss C., Goleman D., 2001 [192, p. 215]), которая понимается как умение понимать мысли других людей, их видение мира, ощущать их эмоции и чувства,

образно говоря, побыть в их состоянии (Ioannidou F., Konstantikaki V., 2008 [234]). Эмпатичные люди, способны неосознанно синхронизировать (отзеркаливать поведение и эмоциональные состояния) своего собеседника, либо человека, которого они активно воспринимают в отличие от не эмпатичных людей (Carr L. и коллеги, 2003 [235]).

Согласно исследованиям (Smith A., 2006 [236]), эмпатия стимулирует социально-направленное поведение, понимание, а также прогнозирование поведения других людей. Социально-направленное поведение обеспечивает систему целей: позитивное взаимодействие, регулирование эмоционального состояния других, помощь, развитие и решение конфликтных ситуаций (Gresham F. И коллеги, 2011 [237]).

Sanchez-Alvarez N. и коллеги (2015) [238] утверждают, что ЭИ значимо ассоциируется с когнитивным компонентом СБ нежели с аффективным. По их мнению навыки в сфере ЭИ (анализ и управление) являются долгосрочными, как и удовлетворенность жизнью (когнитивный компонент СБ). Оба феномена показывают высокую корреляцию друг с другом, нежели с временной категорией как аффективный компонент, они долгосрочны и является глобальным индексом во временном разрезе Данный процесс включает понимание и знание роли эмоций, механизма их действия, эти знания являются, относительно стабильными, как и когнитивная оценка удовлетворенности жизнью.

В некоторых исследованиях (самоэффективность, Vergara A. и коллеги (2015) [239], ЭИ имеет позитивную корреляцию как с когнитивными переменными, так и аффективными. Например, выявлена связь с показателями настроения (Panno A. и коллеги, 2015 [240]), аффектами (Kong F., Zhao J., 2013 [241]).

Fernandez-Berrocalc P. с группой ученых (2004) [242] выявили, что эмоциональная осознанность (ясность в понимании эмоций) позитивно коррелирует с удовлетворенностью жизнью и негативно с депрессией и заторможенностью.

Исходя из вышесказанного, эмпатия проходит красной нитью сквозь все составляющие ЭИ, стимулируя понимание эмоций, чувств и мыслей других людей, что помогает предвидеть дальнейшие тенденции в поведении человека, а также регулировать его/ее эмоциональное состояния. Повышение уровня ЭИ это шаг к улучшению качества жизни и соответственно и удовлетворенности жизнью.

Эмоции являются не только выражением внутреннего состояния, но и результатом процесса взаимообмена и эмоционального заражения в контексте межличностных отношений.

Несмотря на то, что ЭИ имеет преобладающее влияние на СБ, нежели личностные особенности, рассмотрение результатов, последних лет, показали значимость личностных особенностей в переживаниях счастья. Okwaraji F. и коллеги (2017) [243] изучали связь личностных особенностей, счастья и удовлетворенности жизнью на примере подростков Нигерии. Они подчеркивали

важность личностных особенностей в счастье личности. Согласно руководству диагностирования психических нарушений, четвертый выпуск (DSM, 2000 [244]), личностные особенности влияют на восприятие и мышление в отношении окружающего мира, себя, выражающееся в контексте личности и социума.

Личностные особенности являются предиктором реагирования человека на других людей, на способы разрешения жизненных трудностей, на преодоления стресса (Shirazi M. и коллеги, 2012 [245]). Личностные особенности, как имеющие связь с реакцией людей на эмоциональные стимулы и длительность этих реакций, являются ключевым элементом в СБ (Kim-Prieto C. и коллеги, 2005 [246]). Исследования Howell R. и коллег (2011) [247] выявили, что все личностные особенности (конформность, экстраверсия, открытость опыту, самоорганизоанность) согласно Большой пятерки, за исключением нейротизма, имеют позитивную корреляцию с удовлетворенностью жизнью.

Подводя итоги анализа исследований СБ в когнитивной и когнитивно-бихевиоральном направлении можно констатировать следующее:

В когнитивной психологии СБ было связано с переживаниями позитивных эмоций, стимулируемых мозговой деятельностью, обеспечиваемой активацией определенных зон, гормональной системы (такими как дофамин Ashby F. и коллеги, 1999 [31, p. 548]), серотонин (Mitchell R., Philips L., 2007 [32, p. 627]) и окситоцин (Campbell A., 2010 [33, p. 294]), определенных генов (5-HTTLPR; Blum K. и коллеги, 2009 [248]), стимулирующих ощущение счастья. В связи с этим, выявлялись значения различных видов деятельностей, стимулирующих выработку гормонов счастья и переработку информации. Это работы с позитивным воображением, стимулировавшим выброс дофамина (Ashby F. и коллеги, 1999 [31, p. 548]), значимость общения с близкими людьми (беременность, дети, романтические отношения и т.п.) провоцирующие выработку окситоцина, физических нагрузок и любимого занятия Ardelt M. (2016) [42, p. 1982], отвлекающих от деструктивных мыслей и эмоций.

Существенное значение позитивные эмоции имели в процессе переработки информации. В частности, они стимулировали широкий спектр мыслеобразовательных действий и созидания (broaden-and-build theory) в целом (Frederickson B.,2001) [48, p. 220] влияли на улучшение памяти, здоровья, на процессы внимания, способствующего процессам осознания (Cohen M. и коллеги, 2016) [113, p. 416]. Позитивные эмоции, по данным исследований, влияли на активизацию правого полушария головного мозга, ответственного за творчество, интуицию, обработку невербальной информации и левого полушария, определяющего аналитику, вербальные задачи и моторные навыки, обеспечивающие готовность к действию в процессе переработки информации.

В отличие от когнитивного направления, в когнитивно – бихевиоральном направлении подчёркивается значимость позитивных эмоций не только как

стимулирующих молниеносные изменения внутри организма, обеспечиваемые активной выработкой определенных гормонов (дофамин, серотонин и др.), обеспечивающее взаимовлияние, эмоциональное заражение в процессе взаимодействия, усиливающих переживания счастья. Если в концепции Scherer K. и коллег (2001) [36, p. 15] рассмотрена адаптационная функция эмоций по схеме «Стимул - оценка - реакция» в различных условиях среды, на основе внутренней огранизмической оценке, то в концепции Parkinson B., Lea M (1991) [37, p.75] на основе внешней оценки, определяемой, теперь, взаимообменом информации между партнерами.

Исходя из вышесказанного, в когнитивном и когнитивно- бихевиоральном направлении происходит смещение акцентов со значимости позитивных эмоций во внутриличностных процессах на межличностные (Schoenewolf G., 1990 [39, p. 60]; Neumann R., Strack F., 2000 [40, p. 222]; Likowski K. и коллеги, 2012 [114, p. 220]), что направляет на поиск новых возможностей в стимулировании СБ в социуме. В связи с этим, актуализируются исследования эмоционального интеллекта (ЭИ), обеспечивающего распознавание, оценивание, выражение и регулирование эмоций в процессе взаимодействия, как своих, так и другого.

Результаты исследований Furnham A., Christoforou I. (2007) [230, p.460], позволили установить, что ЭИ обеспечивает удовлетворенность жизнью, глобальное счастье, определяет все факторы СБ (брак, деятельность, здоровье и т. д., Kong R. и коллеги, 2012) [121, p. 1041]. Исследования Pool C. (1997) [122, p. 12] показали, что карьерный успех на 80% определяется уровнем ЭИ и, только на 20% уровнем интеллекта. Исследованиями Koydemira S., Schutz A. (2012) [123, p. 116] установлено, что ЭИ в большей мере определяет СБ, нежели личностные особенности. Преимущество ЭИ заключается в том, что эмоциональные стимулы быстрее распознаются, обрабатываются и осознаются личностью, нежели поведенческие, что позволяет говорить о их приоритетности в управлении взаимодействиями человека [123, p. 115].

ЭИ выполняет важную роль в физическом и психологическом благополучии личности, в частности, минимизации риска проблем со здоровьем, как соматическими, так и психологическими (Ju C.и коллеги, 2015 [124, p. 65]; DiFabio A., Saklofske D. (2014) [125, p. 176]; Higgins N. и коллеги, 2015 [126, p. 748]).

В ЭИ выделяют четыре основные части. Это: 1) распознавание эмоций (другого человека - мимика, визуальное аудиальное); 2) способность активировать мыслительный процесс, направленный на эмоции; 3) понимание эмоций; 4) управление эмоциями (Platsidou M., 2013 [115, p. 207]; Hills P., Argyle M., 2002 [116, p. 1080]; Elfenbein H., Ambady N., 2002 [117, p. 232]; Lewis G. и коллеги, 2016 [118, p. 600]; Brosch T. и коллеги, 2010 [119, p. 398]). Каждая часть ЭИ вносит существенный вклад в достижение СБ человека. Люди с высоким

уровнем ЭИ характеризуются продуктивными способами преодоления стресса (Chaves C., Park C., 2015) [120, p. 1736].

Исходя из сказанного выше, позитивные эмоции и эмоциональный интеллект, мы отбираем как основные показатели СБ человека, характеризующие как аффективный, так и когнитивный компоненты в достижении счастья, отражающие вклад когнитивной и когнитивно-бихевиорального направления психологии.

1.5 Оптимизм как определяющий фактор субъективного благополучия в позитивной психологии

СБ, по мнению Csikszentmihalyi M. [51, p. 93] не есть результат удачи, его невозможно купить, и, тем более, насильно установить. Никакие внешние обстоятельства не могут предопределить его. Благополучие личности зависит от интерпретации этих обстоятельств, от умения находить внутренний баланс, создающий гармоничное внутреннее состояние. Мастерство внутреннего контроля, восприятия и оценки событий влияет на качество жизни и соответственно на ее благополучие.

Счастье по Seligman M. (2002) [52, p. 125] определяется формулой: счастье = индивидуальные особенности + внешние обстоятельства жизни + волевой контроль (H = I + C + V), где,

I- это генетические предопределенные особенности личности, которые характеризуются относительной стабильностью на протяжении всей жизни. Данная переменная определяет счастье на 50%.

C - внешние обстоятельства жизни (семья, дети, религия, ежедневные заботы), определяющие счастье на 10%.

V - волевой контроль, как осознанные и намеренные действия личности, определяющие счастье на 40%.

Согласно его парадигме счастье человека генетически предопределено на 50%, но человек может влиять на него путем своих действий, деятельности, обеспечивающих самоактуализацию его индивидуальных особенностей, позволяющих внесение вклада в значимые для него институты жизнедеятельности.

Ryff C. (1995) [249] предложила шесть атрибутов СБ личности. Первый, самоактуализация, выражающаяся в позитивном отношении к себе, знание и понимание своих сильных и слабых сторон, позитивное отношение к прошлому. Второй - это позитивные отношения с другими людьми, высокое качество социальных отношений, эмпатия, понимание и поддержка других людей. Следующий атрибут - это автономия, определенность в отношении себя, независимость, устойчивость к социальному давлению, внутреннее регулирование поведения, самооценка. Четвертый - мастерство во взаимодействии с окружающим миром, как навыки внешней активности, эффективное использование возможностей и личностных ресурсов, умение выбирать или создавать необходимые условия для самоэффективности. Пятый

относится к целям в жизни, знание и понимание целей жизни, значимость и видение смысла в событиях настоящего и прошлого. Шестой - саморазвитие, как открытость новому опыту, стремление поднять самоэффективность и знания.

Согласно данным исследования, такие показатели как саморазвитие и цели жизни снижаются в пожилом возрасте (+65), мастерство во взаимодействии увеличивается на протяжении всей жизни. Самопринятие и позитивные отношения с социумом остаются, важными, на протяжении всей жизни. Потребность в автономии возрастает в пожилом возрасте, также у взрослых, начиная с 18 до 64 лет.

Представители позитивной психологии определяют СБ личности как состоящее из аффективного и когнитивного компонента, интегрирующего в себе такие переменные как ценности и смысл жизни человека (наличие и реализация), гармоничное функционирование внутренних психических процессов, которые опосредованы, в той или иной степени, социальной ситуацией личности, позитивным эмоциональным фоном, гармоничным взаимодействием внутреннего мира личности (ценности) со внешним миром, что в итоге, дает удовлетворение собой, своей жизнью. Данные показатели проверялась путем факторного анализа переменных, многопоточного мультиметодного анализа, что позволило обосновать ее валидность (Andrews F., Withey S., 1976 [53, p. 12]; Lucas R. и коллеги, 1996 [66, p. 626]).

Исследования СБ Watson J. (1930) [11, p. 107] и Hartmann G. (1934) [250] оценивали аффективный и когнитивный компоненты, используя обычные графические шкалы и перечисление категории.

Andrews F., Withey S. (1976) [53, p. 12] исследовали основные факторы СБ, как когнитивная оценка, отражающая удовлетворенность жизнью (глобальная оценка своей жизни) и аффективная оценка как преобладания позитивных эмоций над негативными. Факторный анализ, проведенный ими, объединил 12 переменных, которые были также подтверждены в последующих исследованиях Lucas R. и коллег (1996) [66, p. 626], Okun M., Stock W. (1987) [251]. При этом, ученые подчеркивали, что позитивные и негативные эмоции как составляющие аффективный компонент должны замеряться отдельно, наличие позитивных эмоций не говорит об отсутствии негативных и наоборот, поскольку жизнь человека — это постоянная смена позитивных и негативных эмоции (Diener E. и коллеги, 1997) [252].

Когнитивный компонент - это глобальная оценка своей жизни, которая включает социальный компонент (смысл жизни, социальные связи, ценности, цели и др., которые, в свою очередь, также могут дифференцироваться внутри каждой из этих доминант.

Соотношение когнитивных и аффективных компонентов определяющий фактор СБ. Они взаимосвязаны и взаимно обуславливают друг друга. Когнитивная оценка удовлетворенности жизнью, может быть основана на оценке эмоционального состояния личности. Позитивные эмоции отражают с удовлетворенностью жизнью, в то время как, негативные эмоции являются показателем стресса и депрессии (Lucas R. и коллеги, 1996) [66, p. 626].

Эмоциональное состояние, в свою очередь, может влиять на составляющие когнитивного компонента. Люди, часто переживающие негативные эмоции, не удовлетворены своей жизнью (Diener E. и коллеги, 1997) [252]. Первые исследования компонентов СБ (Andrews F., McKennell A., 1980 [253]; Diener E. и коллеги, 1999 [201, p. 300]) поставили проблему методик исследования, замеров и фиксации, поскольку, они были построены на самоотчётах человека, оценивающего жизнь, с точки зрения эмоций и когниций. Замеры когнитивного компонента производились посредством опросника «Удовлетворенность жизнью» (SWLS; Diener E. и коллеги, 1985 [128, pp. 71-75]), где личность оценивает свою жизнь, исходя из своих субъективные критериев. Данный опросник коррелируют со шкалами, измеряющими психологическое здоровье личности, что может служить основанием для диагностики будущего поведения личности, а именно негативного поведения, как, например, попытки суицида.

Аффективный компонент замерялся с помощью шкалы позитивного и негативного аффекта (ШПАНА; PANAS; Watson D., Clark L., Tellegen A., 1988) [193, с. 1068]. Данный опросник состоит из двух шкал: позитивной и негативный аффект, который подразделяется ещё на 10 подшкал. Оценка эмоционального состояния могла быть основанной на оценке, исходя из опыта в настоящий момент или прошлый, в зависимости от цели исследования. В измерении СБ использовались другие, как Оксфордский опросник Счастья.

Опросники, основанные на методах самоотчета, отражающие субъективную оценку человеком уровня своего благополучия, становится, по их признанию, уязвимой точкой в исследованиях позитивных психологов (Lyubomirsky S., Tkach C., DiMatteo M., 2006 [254]; Myers D., Diener E., 1995 [255]). Но с другой стороны, субъективное благополучие – это сугубо индивидуальная схема оценивания ценностных ориентаций и представлений человека о своей жизни, что не может не базироваться на самоотчётах. В связи с этим, предлагается сочетание объективных и субъективных методов исследования.

В отличие от когнитивных и когнитивно-бихевиоралдьно ориентированных психологов, представители позитивной психологии акцентируют внимание на детерминирующую роль личностных особенностей в достижении СБ. По мнению Diener E. и его коллег (1999) личностные особенности детерминируют СБ на 40-50% [201, p. 301]. Myers D., Diener E. (1995) [255, p. 10-15] выделили четыре личностные черты, характеризующие высокий уровень СБ: оптимизм, высокое самоуважение, экстраверсия, самоконтроль.

Эмпирические исследования авторов (Andrews F., 1991 [127, p. 28]; Campbell A. и коллеги, 1976 [54, p. 115]; Diener E., Diener M., 1995 [55, p. 655]), выявили высокую корреляцию самоуважения и СБ (от 0.36 до 0.58), что подчеркивает значимое влияние высокой самооценки и уважения на благополучие личности.

В работах (Baruch G., Barnett R., 1986; Whitley B., 1983) самооценка выступает индексом глобального счастья или психологического благополучия. [56, p. 286; 256]. Самооценка зависит от того насколько позитивно мыслит человек в отношении себя, принятие себя и своей жизни (Salehi M. и коллег,

2015) [257], что выражает когнитивную составляющую СБ. Тем не менее самооценка не единственный фактор, стимулирующий СБ, являющийся более комплексным феноменом.

Экстраверсия – один из главных составляющих СБ выступает в работах (Emmons R. A., Diener E., 1985 [57, p. 96]; Brebner J. и коллег, 1995 [58, p. 257].

Исследование Oerlemans W., Bakker A. (2014) [258] показали, что экстраверты, по сравнению с интровертами, испытывают больше счастья и удовлетворения, когда они заняты активностью в социуме. Экстраверты, более активны в деятельностном плане, чем интроверты. Они проводят больше времени строя социальные связи, внося большой вклад в связь между СБ и экстраверсией.

Немаловажное значение имеют такие качества личности как любознательность и интерес к новому, побуждающие человека исследовать, получать новую информацию и опыт, стимулируя развитие личности как таковой (Csikszentmihalyi M., 1990 [51, pp. 93-94]; Ryan R., Deci E., 2000 [259]).

Большое значение придаётся силе личности. Сила личности выражается в мудрости и знаниях личности, в его мужественности, гуманности, сдержанности, превосходстве, справедливости. Все эти категории относятся к силе характера, благодаря которым, личность гармонично развивается в взаимодействует с окружающим миром, преобразовывая себя и окружающий мир.

Сила личности, также, может выражаться посредством креативности, эмоциональной силы, межличностной силы, включающей способность личности безоценочно принимать других и стремиться к построению дружеских отношений, силы как способности созидать внутреннюю гармонию. Исследования показали, что ощущение полноты сил позитивно коррелирует с различными индикаторами СБ (Proyer R. и коллеги, 2011 [59, p. 383]; Berthold A., Ruch W., 2014 [60, p.884].

Многие психологические интервенции направлены на развитие личностного потенциала, т.е., на развитие ощущения полноты сил личностью с целью стимулирования психологического благополучия. В результате проведённого исследования феномена ощущения полноты сил, (Schutte N., Malouff J., 2019 [260]; Peterson C., Seligman M., 2004 [261]), авторы предложили классификацию, в которой выделили 24 вида силы личности, основанных на ценностях и потенциале личности.

Решительность, как качество личности определяется как установка, мотивирующая к действию (Levy N., Scholsberg H., 1960) [61, p. 122]. Согласно Gollwitzer P., Bayer U. (1999) [62, p. 415], решительность – действие, ориентированная установка, характеризующееся, как состояние, при котором человек имеет ясное видение своих планов, их высокую осознанность и готовность действовать в направлении реализации этих планов и задач.

Когда личность испытывает решительность, она стремиться достигнуть поставленных целей, происходит минимизация либо искоренение сомнений в достижимости поставленной цели, что позволяет эффективно двигаться в сторону ее реализации (Henderson M.D., de Liver Y., Gollwitzer P., 2008 [262]).

Исследования Ryff C. (1989) [263], Csikszentmihalyi M., Wong M. (1991) [264] установили, что личность, осознающая свои потенциалы и способная совладать собой, применяет продуктивное поведение, меняя и предопределяя свою жизнь сама. Такая личность способна эффективно изменять условия своей жизни к лучшему, саморазвиваться, успешно достигать поставленных целей и быть стойкой, защищая себя от негативной манипуляции со стороны других. Согласно этой концепции, люди, характеризующиеся высоким самообладанием, успешно преодолевают различные трудности, воспринимая их, как источник новых знаний, опыта, помогающего в дальнейшем продуктивно строить свою жизнь.

Качества личности, определяющие СБ обеспечиваются особенностями взаимодействия с социумом. Они стимулируют плодотворное развитие и реализацию ресурсов, обеспечивая достижение поставленных задач, определяющих меру удовлетворенности жизнью (Helliwell J., Putnam R., 2004 [265]).

Таким образом, в позитивной психологии решающее значение в достижении СБ играют личностные особенности: оптимизм, самоуважение, самооценка, самоконтроль, экстраверсия, сила личности, решительность и др.

Однако, определяющее значение придаётся оптимизму (Carver C., Gaines J., 1987 [63, p. 450]; Scheier M., Carver C., 1985 [64, p. 240]; Cummins R., Nistico H., 2002 [65, p. 62]; Lucas R., Diener E., Suh E., 1996 [66, p. 624]; Seligman M., Csikszentmihalyi M., 2000 [67, p. 12]; Aspinwall L., Taylor S., 1992 [68, p. 1000]; Abramson L. и коллеги, 1989 [69, p. 370]; Carver C. и коллеги, 2010 [266]; Horowitz L., Strack S., 2011 [70, p. 120]; Kiesler D., 1996 [71, p. 25-32]; Pincus A., Ansell E., 2003 [72, p. 227]; Kenny D. и коллеги, 2006 [73, p. 5-10]; Sharot T. и коллеги, 2007 [45, p.102-105]; Holmes E. и коллеги, 2008 [46, p. 877].

Оптимизм характеризует личность, как позитивно настроенную в достижении целей в различных ситуациях жизни, позитивно мыслящую в представлениях о будущем (Scheier M., Carver C., 1985) [64, pp. 219-221].

Оптимизм помогает активно решать жизненные трудности, что повышает качество жизни и соответственно удовлетворенность ею. Оптимизм помогает в негативных ситуациях сделать рефрейминг, увидеть негативную ситуацию с другого ракурса и найти продуктивные способы решения данной ситуации, тогда как при пессимизме, человек ощущает чувство безнадежности, что соответственно сковывает его и мешает решать трудные ситуации (Abramson L. и коллеги, 1989) [69, p. 370].

Еще одно преимущество оптимизма, согласно исследованиям Carver C. и коллег (2010) [266, p. 888], это то, что даже чрезмерный оптимизм, позитивно влияет на здоровье. Они лучше переносят болезни и быстрее восстанавливаются и излечиваются после заболевания, нежели пессимисты.

Исследования выявили, что оптимизм влияет как на когнитивную составляющую СБ (удовлетворенность жизнью), так и на аффективную составляющую, повышая позитивные эмоции и снижая негативные (Cummins R.,

Nistico H., 2002 [65, p.62]; Lucas R.E., Diener E., Suh E., 1996 [66, p. 624]; Seligman M., Csikszentmihalyi M., 2000 [67, p. 12]).

Влияние оптимизма на оба компонента СБ, подчеркивает его важную роль в переживании счастья, что требует более детального рассмотрения этого феномена. Позитивное мышление в отношении будущего стимулирует удовлетворенность жизнью, что в свою очередь повышает переживание позитивных эмоций. Более того оптимизм является инструментальным фактором СБ.

Так в исследованиях Aspinwall L., Taylor S.(1992) [68, p.1000] было обнаружено, что, только поступившие в университет студенты, характеризующиеся высоким уровнем оптимизма. Они применяли более продуктивные копинг -стратегии, направленные на решение проблем, по сравнению со студентами с низким уровнем оптимизма, которые применяли такую копинг- стратегию как избегание.

Развитие оптимизма является одной из составляющей каждой психологической интервенции, направленной на развитие психологического благополучия личности, в виду доступности и эффективности данного феномена Доступность заключается в том, что оптимизм можно развивать путем работы с воображением (визуальное представление позитивного исхода в будущем). Данный способ развития был проверен в исследовании Meevissen Y. и коллег (2011) [267], где испытуемые в течение двух недель ежедневно, в течение 5 минут, представляли себя в позитивном будущем. Согласно результатам, у испытуемых из экспериментальной группы значительно повысился уровень оптимизма, нежели у испытуемых из контрольной группы.

Согласно исследованиям (Horowitz L., Strack S. [70, p. 120], 2011; Kiesler D., 1996 [71, pp. 25-32]). Оптимизм является не только ресурсом личности, но и зависит от условий, существующих в обществе. Оптимизм, часто связывают с проблемно-ориентированным стилем копинга, он также связан с поиском социальной поддержки в трудных ситуациях (Nes L., Segerstrom S., 2006) [268]. Оптимисты позитивно воспринимаются обществом по сравнению с пессимистами, они быстро адаптируются в социуме и получают поддержку от него (Carver C. и коллег, 2010) [266, p. 888], дружба с ними характеризуется своей длительностью, они наименее подвержены одиночеству (Vollamn M. и коллеги, 2011 [269]; Geers A. и коллеги, 1998 [270]).

Таким образом, оптимисты более эффективны в социуме, к ним тянуться, они являются прекрасными друзьями, что, в свою очередь, обеспечивает их поддержкой со стороны социума.

Согласно исследованию Kenny D. и коллег, (2006) [73, pp. 5-10] в близких отношениях, например, таких как романтические, оптимизм ассоциируется с высокой удовлетворенностью этими отношениями, партнер, характеризующийся как оптимист чаще всего оказывает поддержку своей второй половине.

Высокую удовлетворенность отношений с оптимистами исследователи Kiesler D. (1996 [71, pp. 25-32]), Sadler P. B и коллеги (2011 [191, p. 140]), Pincus

A., Ansell E. (2003 [72, p. 215]) объясняли, ссылаясь на принцип взаимодополняемости субъектов. Позитивные эмоции и способ мышления оптимиста вызывает аналогичное внутреннее состояние у его/ее партнера, как тепло вызывает ответное тепло, а холодное отношение вызывает аналогичную ответную реакцию.

Согласно исследованию Kenny D. и коллег, (2006 [73, p. 5-10]) оптимизм на 25 % имеет наследственную предопределенность, однако он может быть также развит и сформирован под социальным воздействием. Развитие оптимизма может быть результатом общения с оптимистичными людьми. Что было доказано в исследовании Smith T. и коллегами (2013) [190, p. 561].

Оптимизм имеет тенденцию развития в рамках межличностных коммуникаций [190, p. 561]. Данная тенденция основана на таких принципах как: 1) перцептивно-действенный механизм, стимулирующий заражение позитивным эмоциональным состоянием и мыслями в отношении будущего. При взаимодействии с оптимистичным человеком активируется процесс заражения оптимизмом [62-64]; 2) продуктивная адаптация личности в социуме позволяет получать взамен поддержку от социума, что в свою очередь, привносит позитивный настрой личности в отношении будущего, повышая ее оптимизм [268].

Таким образом, можно заключить, что оптимизм является психологическим ресурсом, позитивно влияющим на аффективный и когнитивный компоненты СБ. Оптимизм способствует эффективной жизнедеятельности личности (физиологической, психологической), позволяя строить качественные отношения с социумом и получать в ответ от него поддержку. Несмотря на то, что оптимизм имеет 25% наследственную природу, его можно развить самостоятельно, посредством различных техник и упражнений (техники визуализации), так и в рамках межличностных отношений.

Исходя из сказанного выше, мы определяем оптимизм как одну из доминирующих переменных СБ.

Позитивные эмоции и такая черта личности как оптимизм взятые вместе имеют сильную корреляцию с такой переменной как широкий фокус внимания (Basso M. и коллеги, 1996) [224, p. 253].

Оптимизм определяют и как когнитивную составляющую СБ (удовлетворенность жизнью), так и как аффективную составляющую.

Какие же факторы влияют на личностные качества, определяющие субъективное благополучие в позитивной психологии?

Исследования (Clark L., Watson D., 1988 [74, pp. 305-306]; Vittengl J., Holt C., 1998 [75, p. 274]; Berry D., Hansen J., 1996 [76, p.807]) показали, что люди испытывают наибольший позитивный аффект во время общения, ощущая причастность к группе, участвуя в социальных мероприятиях по сравнению с деятельностью, требующие единоличного участия. Жизнь человека, вне социальных отношений способствует возникновению психологических тревог и недомоганий.

Лонгитюдное исследование (75 лет) Waldinger R. и его коллег раскрыли секрет СБ, который состоял в качественных отношениях с социумом [271]. Группа ученных на протяжении 75 лет исследовали людей начиная с детства до достижения ими пожилого возраста, путем наблюдений, интервью, замеров уровня СБ, а также замеров биологического материала (кровь, состояние здоровья) испытуемых. Результаты были уникальными, СБ личности зависит от умения ею позитивно и строить отношения с социумом, в том числе и близкими людьми (брак, семья, друзья). Испытуемые, создававшие семьи и эффективно взаимодействующие с социумом, жили намного дольше, имели выше уровень СБ, чем испытуемые, не создавшие семьи и качественные отношения с окружающими людьми.

Исходя из вышесказанного можно подметить, что качественные социальные отношения влияют на оба компонента СБ, как на аффективную часть, так и на когнитивную. Данное влияние, может быть, как негативным, так и позитивным. В случае, если личность не может адаптироваться социуме и строить позитивные отношения с ним. Если, личность способна строить позитивные отношения с социумом, то можно говорить об успешной адаптации в самореализации в жизни (Pinquart M., Sorensen S., 2000 [272]), в связи с чем, СБ предполагает важность положительного и эффективного взаимодействия с социумом.

Seligman M. в своей формуле счастья подчеркивал значение различных видов деятельности в становлении позитивных личностных качеств, стимулирующих СБ [52, p. 215]. Результаты исследований показали, что профессиональная деятельность, а также деятельность в социальной сфере, способствуют расширению мировоззрения, повышению креативности и позитивных эмоций (Estrada C. и коллеги, 1994 [77, p. 297]; Lyubomirsky S. и коллеги, 2005) [78, p. 853]. Estrada C. со своими коллегами (1994) исследовали удовлетворенность врачей от профессиональной деятельности. Они сделали вывод, что врачи, которые воспринимали свою работу, где они реализовывали свой потенциал как благое дело ради человечества, характеризовались более высокой удовлетворенностью жизнью, нежели врачи, которые воспринимали свою работу как негативно влияющую на их жизнь.

Lyubomirsky S. и ее коллеги в своих исследованиях (2005) [78, p. 853] показали, что существенное значение имеет разнообразие деятельности, который приносят позитивный аффект и удовлетворенность жизнью. Согласно тории гедонической адаптации Brickman P., Campbell D. (1971) [273], человек имеет склонность возвращаться на свой прежний стабильный уровень удовлетворенности, в связи с чем, сменяя либо внося разнообразие в свою деятельность, человек может поддерживать высокий уровень позитивных эмоций и удовлетворенности. Идея деятельности включает в себя то, что человек делает и думает в отношении ежедневной жизни, подразумевая под собой социальную активность, мотивацию, волевой компонент (постановка и достижение целей), когниции, включающее ценности и стремления. Данный процесс стимулирует позитивные эмоции и удовлетворенность жизнью, как от достигнутых успехов, так и от самого процесса деятельности.

Актуализируя идеи Франкла В., который рассматривал человека как часть Сверх-смысла и значимость духовной и религиозной деятельности в становлении личности и преодолении сложных жизненных ситуаций [10, p.315]. Исследователи Pargament K. (2002) [274], Ellison C. (1991) [79, p. 97], Frey B., Stutzer A. (2002) [80, p. 65] рассматривают духовную работу и диалог с Богом, как один из важных факторов, стимулирующих СБ. Духовно-религиозная деятельность, как обеспечивающая удовлетворённость жизни и позитивные переживания, рассмотрена в исследованиях, в котором религия имеет неоспоримую уникальность и силу, создавая смысл и целую философию жизни, мотивируя, помогая верующим эффективно совладать с жизненными трудностями и потерями. Касательно потерь и трудностей, религия помогает осознать и принять, что нет ничего вечного в этой Вселенной. Осознание этой идеи, помогает человеку «не зацикливаться» на пучине страданий, а быть способным принять ситуацию и строить жизнь дальше, наполняя ее новым смыслом.

Актуализируя идеи Bowlby J. (1969) [275] о потребности в принадлежности, движущей нами с самого рождения, удовлетворение которого ведет к продуктивному развитию личности и способам его взаимодействия с окружающим ее миром, исследователи Ellison C. (1991) [79, pp.85-93], Frey B., Stutzer A. (2002) [80, p. 78] раскрыли влияние религии, к которой принадлежит индивид на СБ. Согласно их позиций, религиозная община способна удовлетворять такую потребность человека как чувство принадлежности к группе и обществу. Религиозная община, к которой относится личность, обеспечивает ее социальной поддержкой (эмоциональной, духовной, физической). Религия, согласно их исследованиям, помогает личности осознавать свои цели, реализовывать их, а также вести здоровый образ жизни, другими словами обеспечивает продуктивный стиль жизни. Таким образом, религия позитивно влияет на СБ личности, путем предоставления ей социальной поддержки со стороны религиозного общества и придавая смысл жизни, наделяя энергией в достижении поставленных целей и самореализации.

Устойчивость брака является одним из важных стимулов позитивных личностных качеств и поддержания СБ. Исследования Wadsworth T. (2016) [82, p. 1046] заключили, что женатые/замужние респонденты имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью и СБ, нежели не состоящие в браке респонденты. Связь института брака и СБ зависит от качества брака, а именно от позитивных межличностных отношениях супругов.

Влияние супружества на СБ было также объяснено с точки зрения теории социальной поддержки (Reis H., Gable S. (2003) [83, p. 157]. В трудных жизненных ситуациях супруги поддерживают и помогают (совет, дружба) друг другу. Они могут выступать как инициаторы решения проблем, которому доверяет пратнер(ша), позволяя снизить уровень стресса. Институт брака предоставляет такие блага как: эмоциональная, финансовая поддержка, дружеские отношения, близость, экономическая стабильность, продуктивное поведение супругов, что и влияет на СБ личности (Frey B., Stutzer A.,2002) [80,

p. 93].

Психологические и социологические исследования выявили, что по сравнению с одинокими людьми, женатые (замужние) люди преуспевают в физическом и психологическом здоровье, а также в продолжительности жизни (Burman B., Margolin G. (1992) [84, p. 61] при условии, реализации качественных межличностных отношений супругов. Касательно здоровья, было выявлено, что женатые/замужние пациенты, попавшие в больницу вследствие инсульта на 14 % были больше способны к выживанию и покидали больницу в течение двух дней, по сравнению с одинокими пациентами.

Таким образом, качественный брак является одним из факторов, повышающих уровень СБ. Большинство людей по своей природе стремятся найти свою половину и создать семью, удовлетворяя, этим самым, одну из базовых потребностей, как чувство принадлежности. Брак помогает лучше справляться с жизненными трудностями и придает человеку энергию двигаться дальше и созидать.

Деньги (доход), как стимуляторы позитивных качеств личности и СБ. рассматривались в работах Diener E. и его коллег (1999) [201, p. 300]. Ими была выявлена незначительная, слабая связь дохода и СБ.

Согласно исследованию Myers D. (2000) [22, pp. 63-67] доходы могут влиять на СБ, но, буквально, в очень маленьком промежутке времени, после того, как личность достигает желаемого уровня дохода, уровень СБ возвращается на свою первоначальную ступень. Однако, продолжительные финансовые проблемы вводят человека в стрессовое состояние, способствуя появлению депрессии. Данная тенденция была объяснена Diener E. и его коллегами (1999), который подчеркивал роль значения денег для самой личности [201, p. 276-302]. Люди, придающие большую значимость доходам и связывают свою жизни с удовлетворением этой потребности, в случае финансовых затруднений могут испытывать депрессивные симптомы, соответственно, а в случае успешного удовлетворения данной потребности испытывают пик СБ.

В исследованиях (Kendler K. и его коллегами, 1999 [276]) было установлено, что финансовые проблемы, являются одним из риск-факторов в развитии депрессиии.

С другой стороны, многое зависит от отношения человека к деньгам. Так, например, лонгитюдное исследование связи денег и СБ, проведённое Dunn E., Aknin L., Norton M. (2008) [277], выявило, что люди, тратящие деньги на помощь другим людям, испытывают, более высокий уровень СБ. В эксперименте, испытуемые были разделены на две группы, первую группу инструктировали вкладывать деньги в других людей, вторую группу инструктировали вкладывать деньги в себя. Результаты показали, что испытуемые из первой группы имели более высокий уровень СБ, чем испытуемые из второй группы, что является ещё одним доказательством социальной природы человека.

Исследования Van Boven L., Gilovich T. (2003) [278] проиллюстрировали, что расходы денег, направленных на повышение квалификации, опыта, приносят больше счастья, нежели материальные покупки. Приобретенный опыт

описывался ими как, ужин в кафе с семьей или друзьями, трата на поход в театр, либо любое другое культурное мероприятие или обучение, которое приносит больше позитива, нежели покупка одежды и других материй. Они объясняли эту тенденцию, с точки зрения обмена позитивными эмоциями, когнитивной удовлетворенностью от общения или от восприятия культурного опыта, который может ввести человека в состояние своеобразного инсайта. Опыт стимулируют продолжительную удовлетворенность, так как остается в памяти человека и определяется как дополнительный ресурс, который можно с удовольствием воспроизводить, вызывая позитивные эмоции и повышая уровень СБ личности.

Как же влияет возраст на СБ? Уровень СБ варьируется на протяжении жизни человека. Траектория жизненного пути определяется событиями и изменениями, в виде внешних или внутренних преобразований, позволяющих менять курс жизненного пути (Easterlin R., 2006) [279]. В своем исследовании он выявил, что пикового уровня СБ, человек достигает в возрасте от 18 до 40 лет, после чего постепенно спадает. Однако не все исследования подтверждают данный факт. Так, к примеру, исследования Hansen T., Slagsvold B., Moum T. (2008) [85, p. 345] показали, что люди, после 40, имеющий небольшой заработок и характеризующиеся средним достатком, были более удовлетворены, нежели молодые люди с аналогичным положением.

Изменчивость значимости атрибутов удовлетворенности жизнью было объяснено с точки зрения социоэмоциональной селективной теории (Carstensen L. и коллеги, 1999 [280]), где подчеркивалась значимость восприятия времени (жизни) как фактора, определяющего цели и ценности, реализация которых влияет на удовлетворенность жизнью. В частности, когда человек имеет неограниченное время жизни (молодой возраст) ценностью на этот период выступает получение знаний и опыта, молодежь с удовольствием познает мир, пробуя себя в новых видах деятельности, экспериментируя. Противоположная ситуация, наблюдается у людей, время жизни которых воспринимается ими как ограниченное. Приоритетной ценностью, в данной ситуации, выступает эмоциональный опыт.

Исходя из этой теории, период молодости характеризуется направленностью на будущее, когда в приоритете знания и опыт для успешного будущего, средний возраст - это своеобразный баланс между когнициями и эмоциями, пожилой возраст обращен в прошлое. В данном контексте, личностный рост и цели жизни, имеют тенденцию становиться, менее значимыми, по мере возрастания восприятия ограниченности времени жизни, так как ориентированность на будущее постепенно сменяется ориентированностью на прошлое.

Позитивные отношения с социумом, автономия и мастерство во взаимодействии с окружающим миром больше ассоциируются с ориентацией на настоящее время, что характерно для среднего возраста. Самопринятие, основанное на воспроизведении прошлого опыта ассоциируется с направленностью на прошлое время (пожилой возраст). Данные тенденции, в сменяемости приоритетов в ценностях, характерны, в большинстве случаев (Ryff

C., 1995) [249, pp. 99-104].

Лонгитюдные исследования, проведенные в Англии, в 2002-2011гг. (English Longitudinal Study of Ageing) привели к выводу о том, что пожилые люди, также, как и молодые люди, испытывают наивысший уровень СБ и снижение же СБ характерно для более старшей возрастной группы (старости) (Jivraj S. и коллеги, 2014 [281]).

Diener E. и его коллегами (1999 [201, pp. 276-302], исследуя СБ на протяжении 30 лет, пришли к выводу, что уровень СБ относительно стабилен на протяжении всего жизненного пути, обосновывая это, генетической предопределенностью и гедонической адаптацией. По их мнению, события меняют ощущение удовлетворённости, но ненадолго. В связи с этим, происходит возвращение уровня СБ на его базальный уровень.

Суммируя эту тему, можно подметить, что мнения и факты различаются, одни утверждают об изменчивости уровня СБ, несмотря на возрастную принадлежность, другие подчеркивают стабильность СБ на протяжении жизни.

Подводя итоги анализа субъективного благополучия и факторов, стимулирующих его в позитивной психологии можно заключить следующее: Субъективное благополучие определяется как гармоничное внутреннее состояние, определяемое индивидуальными особенностями и качествами личности, являющимися на 50% генетически предопределёнными. Это такие качества, как оптимизм, самоуважение (Campbell A. и коллеги, 1976 [54, pp. 5-15]; Andrews F., 1991 [127, pp. 3-10]; Diener E., Diener M., 1995 [55, p. 654], самооценка (Baruch G., Barnett R., 1986 [56, p. 583], определяющая позитивное отношение, принятие себя и своей жизни, экстраверсия (Emmons R., Diener E., 1985 [57, pp. 89-97]; Brebner J. и коллеги, 1995 [58, p.256]), самоконтроль, сила личности (мудрость, мужество, гуманность, сдержанность, справедливость) (Proyer R. и коллеги, 2011 [59, p. 383]; Berthold A., Ruch W., 2014 [60, p. 883], решительность (Levy N., Schlosberg H., 1960 [61, p. 123]; Gollwitzer P. и коллеги, 1999 [62, p. 420]).

Из личностных качеств наибольшая значимость придаётся оптимизму как позитивному восприятию ситуации и будущего, позитивному мышлению и настрою, стимулирующему продуктивные способы разрешения различных жизненных ситуаций и способности стимулировать у себя и окружающих позитивное поведение и деятельность, обеспечивающие переживания счастья Carver C., Gaines J. (1987) [63, p. 460], Scheier M., Carver C. (1985) [64, p. 245], Cummins R., Nistico H. (2002) [65, p. 67], Lucas R., Diener E., Suh E. (1996) [66, p. 626], Seligman M., Csikzentmihalyi M. (2000) [67, p. 13], Aspinwall L., Taylor S. (1992) [68, p. 1001], Abramson L.и коллеги(1989) [69, p. 370]. Определяющими личностные качества факторами являются:социальные отношения (Clark L., Watson D, 1988 [74, p. 306]; Vittengl J., Holt C., 1998 [75, p. 275]; Berry D., Hansen J., 1996 [76, p. 807], значимые виды деятельности (EstradaC. и коллеги, 1994 [77, p. 297]; Lyubomirski S. и коллеги, 2005 [78, p. 853], духовная работа и диалог с

Богом (Ellison C., 1991 [79, p. 97]; Frey B., Stutzer A., 2002 [80, p. 152]), уровень дохода (Diener E.и коллеги, 1985 [128, p. 73]), устойчивость брака (Wadsworth A., 2016 [82, p. 1046]; Reis H., Gable S., 2003 [83, p. 157]; Frey B., Stutzer A., 2002 [80, p. 153]; Burman B., Margolin G., 1992 [84, p. 61]), возраст (Hansen T. и коллеги, 2008 [85, p. 345]).

Таким образом, СБ (счастье) в позитивной психологии – это внутриличностная гармония, связанная с личностными особенностями человека, определяющее значение в которой придаётся оптимизму, обеспечиваемому позитивным мышлением, позитивным видением ситуации и перспектив будущего, позитивным настроем, стимулирующим реализацию системы ценностей, смыслов, а также плодотворные стратегии разрешения различных жизненных ситуаций. Исходя из сказанного выше, мы определяем оптимизм как один из важных показателей субъективного благополучия, являющегося основным психологическим ресурсом, обеспечиваемым гармонией когнитивного и аффективного компонентов. Подведение итогов анализа СБ в разных направлениях мировой психологии позволили провести сравнительный анализ определения феномена субъективного благополучия (таблица 1), основных показателей, характеризующих переживания счастья (таблица 2) и стратегий его достижения (таблица 3).

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

Определение субъективного благополучия (счастья) в разных направлениях психологии		
1	2	3
Определение СБ (счастья) в психологии. Доэкспериментальный этап исследования 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 (далее УЖ).
	Классическая зарубежная психология	СБ- это переживание удовольствия: связанного с движением энергии либидо(FreudS.), связанного с единением Адлер А.), плодотворностью (Fromm E.), пик-переживаниями (Маслоу А.), реализацией ценностей отношения (Франкл В.).
Определение субъективного благополучия (счастья) в разных направлениях психологии		
Эксперимен-тальный этап исследова-ния СБ (счастья)	Поведенчес-кая психология	СБ-это УЖ, обеспечиваемая осознанием результативно-сти достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими (Watson J. Thorndike E., Skinner B., Bandura A., Rotter J.; Cummins R., Kim J., Lee C., Ji M.и др.).

Продолжение таблицы 1

1	2	3
Определение субъективного благополучия (счастья) в разных направлениях психологии		
Эксперимен-тальный этап исследова-ния СБ (счастья)	Когнитивная психология	СБ-это переживание позитивных эмоций, связанных с особенностями функционирования мозга и и переработкой информации (Davidson R., 1992; Ashby F. и коллеги, 1999; Mitchell R., Phillips L., 2007; Campbell A., 2010; Parkinson B., 2008 и др).
	Когнитивно-бихевиорально е психология	СБ- это переживание позитивных эмоций, связанные с функционированием эмоционального интеллекта (DiFabio A., Saklofske D., 2014; Higgins N. и коллег, 2015; Chaves C., Park C., 2015; Sanchez-Alvarez N. и коллеги 2015 и др.).
	Позитивная психологии	СБ-это гармоничное внутреннее состояние, определяемое позитивной интерпретацией обстоятельств, внутреннего контроля, восприятия и оценки событий и умения находить внутренний баланс (Csikszentmihalyi M., 1990; Seligman M.E.P., 2002; Andrews F., Withey S., 1976; Wadsworth T., 2016; Reis H., Gable S., 2003 и др.).

Какие же основные показатели характерны для разных направлений мировой психологии? (таблица 2)

Таблица 2 - Результаты анализа определяющих показателей 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.

Какие же способы достижения СБ предлагаются в различных направлениях психологии? (таблица 3)

Таблица 3 -Результаты анализа стратегий достижения СБ в разных направлениях мировой психологии

Советская психология и психология постсоветского пространства	гармонизация соотношений: гедонизма, аскетизма, преобразующей деятельности (Кроник А.А.); оптимизация социальных отношений и ценностно мировоззренческого аспекта бытия (Джидарьян И.А., Шамионов Р.М., Сапарова И.А., Ташимова Ф.С. и др.); Качество жизни (Виничук Н.В.).
Классическая зарубежная психология	обучение управлению энергии либидо (Фрейд З.) на секс, любовь, покой, творчество, преобразование, наркотизацию; стремление к совершенству, искусству жить; гармонизация потребностей в доминировании и общности (АдлерА.); самоактуализация (Маслоу А.); диалог с Богом, реализация ценностей и любви как высшего уровня сопричастности (Франкл В.).
Поведенческая психология	формированием «правильного поведения» (Дж. Уотсон), с использованием как поощрения, так и наказания; моделирование позитивных образцов поведения, (Bandura A.); качество жизни (Thorndike E., OBrein L.); качественные условия жизни, с преимущественным использованием позитивных подкреплений (Skinner B. и др.); гармонизация внутреннего и внешнего локуса контроля (RotterJ.); гармонизациясоциального капитала (сопричастности, духовности, здоровья) и внутренних ресурсов (Cummins R.)
Когнитивная психология	активизация определенных зон, мозговой деятельности, гормональной системы (Ashby F); здоровый образ жизни; оптимизация процессов переработки информации творчество (Frederickson B.).
Когнитивно-бихевиоральная психология	оптимизировать позитивность и эффективность процессов межличностных отношений, обеспечивающих эмоциональное заражение; осознавание внешней оценки Parkinson B.
Позитивная психологии	стимулирование позитивных социальных отношений. Clark L., Watson D., 1988 и др.; хобби, значимые виды деятельности (Estrada C., Isen A., Young M., 1994 и др.). духовная работой и диалог с Богом (Ellison C., 1991 и др.); повышение уровня дохода Diener E., 1985 и др.; устойчивые семейно-брачные отношения Wadsworth A., 2016 и др.); использование возрастных ресурсов (Hansen T., Slagsvold T., 2008 и др.).

Исходя из сравнительного анализа понимания СБ, основных его показателей и стратегий его достижения, мы определяем субъективное благополучие как внутриличностная и межличностная гармония, стимулируемая интеграцией основных показателей: удовлетворённости жизнью, позитивных эмоций, эмоционального интеллекта и оптимизма, обеспечиваемых мимикрией.

1.6 Феномен мимикрии как механизм стимулирования субъективного благополучия в психологии

Исследования феномена мимикрии начинаются с зоопсихологии направленной на изучение адаптации и выживания представителей животного мира в окружающей среде. В целях выживания животные копируют друг друга Так, например, неядовитая змея мимикрирует расцветку ядовитой змеи Grobman A. (1978) [129, pp. 1-13]либо окружающую среду (птицы мимкрируют звуки окружающей среды, либо с целью добывания пищи, Flower T. (2010) [130, p. 1550], с целью выживания и привлечения внимания. Приматы, помимо мимикрии своих сородичей, мимикрировали и людей. Так в исследовании Persson T. и коллег (2018) [131, p. 22], было обнаружено, что обезьяны-шимпанзе мимикрировали посетителей.

Люди не являются исключением, они также мимикрируют друг друга.

Предпосылками исследования мимикрии являются изучение имитации, подражания, идентификации, моделирования.

Первые упоминания подражания были найдены в трудах Аристотеля, приписывавшего именно подражанию важнейшую роль в формировании человека [135, с. 45].

В работах аль-Фараби, подражание определяет сущность человека, копирующего особенности добродетельных и невежественных сообществ города. Невежественные – это не отличающиеся достаточным совершенством, ориентирующиеся на одностороннее понимание целей и смысла земной жизни и находящиеся на материальном уровне. Добродетельные общества – это постоянно самосовершенствующиеся и стремящиеся к достижению истинного блага – счастья, обеспечиваемого разумом в действии [136, с. 150].

В наиболее ярком виде проблему подражания разрабатывал Тард Ж.Г. в рамках социальной психологии толпы (Законы имитации ‘Lesloisdel’imitation’ 1890) [137, p. 58]. Он видел в подражании основу развития общества — в частности, главный механизм распространения практически всех инноваций и прогресса как такового. Он подчеркивал, что имитирование/подражание лежит в природе каждого человека. Человек подражает определенному идеалу, набирается опыта, затем уже масса начинает подражать этому человеку, этим самым общество развивается и достигает определенных высот.

Подражание как невербальная имитация и идентификация как механизм уподобления рассматривалась в русле психоаналитической школы Freud S. (1921) [7, p. 115]. В гуманистической психологии Карл Роджерс (Rogers C., 1957 [138, p. 101]) указывал, что имитация невербального поведения клиента порождает эмпатию, способствуя продуктивному взаимодействию. Siegel E.

(1995) [139, p. 126] подчеркивала, что имитация в терапии является инструментом понимания внутреннего состояния клиента. В поведенческой психологии Bandura A. [14, с. 5], предложил теорию социального научения, когда люди начинают подражать за определенными моделями (учитель, родители, кумиры и др.). Он характеризовал социальное научение как когнитивный процесс, когда человек наблюдает за моделью и затем принимает решение имитировать поведение модели или нет.

Проблема подражания имела не меньшую актуальность и в советской психологии. Обращаясь к марксистским воззрениям касательно сущности человека как совокупности общественных отношений, Выготский Л.С. предлагает концепцию общего генетического закона культурного развития, суть которого в следующем: «Всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва — социальном, потом — психологическом, сперва между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая» [140, с. 617].

В связи с этим, определяющим первый этап является подражание, благодаря которому осваивается весь культурный опыт человечества. Согласно позиции Выготского Л.С., подражание является одним из доминирующих путей культурного развития ребёнка и не сводится к механическому акту перенесения определённой формы поведения к другой, как утверждают представители теории навыков. Он подчеркивает, что подражание является более сложным процессом, чем это может представляться на первый взгляд, обосновывая это тем, что подражание является интеллектуальным процессом, подражание возможно при соответствии внутренних возможностей индивида [140, с.606]. Он отмечает, что животные аудиально воспринимают человеческий язык, однако возможность подражания человека для них весьма ограничено. В связи с этим, Выготский Л. С. выделяет подражание в качестве метода изучения интеллектуального развития человека и животного, позволяющего провести четкую грань между ними. Исходя из этого, подражание предполагает предварительное понимание и это касается как недостаточных ресурсов животного, так и младенцев, у которых не произошла миелинизация проводных путей ВНД. Относительно подражания у Выготского Л.С. мы встречаемся с примером *воспроизведения* занятия младшим ребёнком, наблюдающего старшего. Благодаря подражанию ребёнок приобретает такие виды деятельности, которые выходят за пределы его личных возможностей, стимулирующие развитие специфических форм человеческого сознания.

Подчёркивая значимость подражания как основы овладения опытом человечества, как метода исследования и эффективного методического приема, Выготский Л.С. переходит ко второму этапу «культурного развития» – интрапсихическому, определяемому им как интериоризированные отношения, являющиеся основой развития личности в культурном аспекте, интегрирующего всю совокупность процессов психики. Он подчеркивал, что личность является результатом культурного развития, имеющая социальную природу и

охватывающее надприродное, историческое в человеке, формируемое таким актом как овладение навыками, знаниями и поведением.

Исходя из данной концепции, личность предстает как интегратор всех психических процессов, в своей работе «История развития высших психических функций», где он подчеркивает значимость интериоризации социального порядка, как основы социальной структуры личности в развитии высших психических функций человека [140, с.617]. Интериоризация определяется как вращивание, где выделяются несколько типов: вращиванием по типу шва, определяемого соединением стимула с реакцией сначала через шов. Второй тип вращивания — вращивание целиком, определяемый сглаживанием внешних и внутренних стимулов. И, наконец, третий тип, характеризующийся как переход внешней операции вовнутрь, благодаря усвоению структур, способствующие использованию внутренней операции.

Суммируя вышесказанное, Выготский Л.С., подчёркивая значимость подражания в культурно-историческом развитии человека и определив его огромную роль в интерпсихическом плане, всё же, большее значение придал анализу интрапсихического плана, тщательно рассмотрев развитие высших функций психически как интериризированных социальных отношений. Он особо подчеркивает ценность подражания, как одного из основных путей развития ребенка в культурном аспекте. Тем не менее, он также отмечает, что данным феноменом невозможно полностью определить развитие всех психических процессов, таких как речь, так как феномен подражания еще нуждается в дальнейшем его исследовании [140, с. 606]. Проблема подражания как важный фактор развития высших форм поведения, у Выготского Л.С., говоря его словами, многогранный процесс, требующий предварительного понимания, остаётся на уровне «интеллектуалистического» и, практически, требует более глубокого анализа.

Исходя из позиций своего учителя два его ученика, Рубинштейн С.Л. [141, с 48] и Леонтьев А.Н. [142, с. 7], акцентируют внимание на втором плане, рассматривая формирование психики в процессе деятельности. Леонтьев А.Н. рассматривает развитие психики в филогенезе, где утверждает зависимость развития психических процессов в процессе постоянно усложняющейся деятельности, в результате которой происходит присвоение общественно-исторического опыта. Принцип деятельности является основополагающим принципом. Деятельность подразделяется на внешнюю и внутреннюю, имеющие, одинаковую структуру. Внутреняя деятельность - это уровень сознания, где определяющими компонентами становятся смысл и значение. Динамика этих составляющих определяется *деятельностью как смыслообразующим процессом*. В связи с чем, как отмечает Ломов Б.Ф. [282], личность становится «внутренним моментом деятельности», что отменяет, практически, проблему подражания.

Отличительной особенностью учения о развитии психических функций и личности Рубинштейна С. Л. [141, с. 52], является функционирование принципа единства деятельности и сознания и расширение понятия деятельности до

субъект-субъект- объектного и субъект- объект-субъектного взаимодействия. В связи с этим, субъект понимается как итог бесконечных взаимодействий, в процессе которого реализуются отношения личности. Понимание субъекта как коллектива субъектов, «Я есть Мы» предполагает, прежде всего, связь людей, определяющих развитие личности и сознания, где механизмом, определяющим эти связи, являются не столько подражание, которое в данном направлении выступает как несколько негативное начало, обеспечивающее конформизм, а идентификация как уподобление по системе ценностей.

Одной из серьёзных работ по психологии подражания была работа Просецкого В. А. [144, с 106], который определяет данный феномен, как определяющий фактор формирования личности, заключающийся в следовании примеру, имющее функционально-качественный характер. В качестве образца (примера) могут быть как сама отдельно взятая личность, так и нация, группа, партия [145, с. 29]. Работу подражания он рассмотрел на основе следования примеру литературных героев.

В социальной психологии подражание рассматривается в рамках массового поведения, позволяющее воздействовать людьми друг на друга. Также ассоциируется с такими феноменами как заражение и внушение и определяется как воспроизведение образцов поведения, в результате которого появляются групповые нормы и ценности [146, с. 310; 147, с. 251].

Исходя из позиций Выготского Л.С. и анализа работ известных авторов зарубежной психологии Тарда Г. Ж., Валлона А., подражание определяется источником возникновения всех специфических свойств сознания и видов деятельности, в сфере детской психологии [140, с. 102], где была продемонстрирована связь социальной ситуации развития и подражания. Подражание как воспроизведение поведения и деятельности взрослых, способствующих переходу системы «ребёнок-взрослый» в систему «ребёнок общественный взрослый» рассматривалось в работах Эльконин Д. Б. [151, с. 10], как определяющий механизм становления личности в общении в работах Лисиной М. И. [149, с. 34], Божович Л.И. [150, с. 98].

Исходя из периодизации детского развития по Эльконину Д. Б., большинство психологов рассмотрели подражание и динамику его развития. В младенчестве – это эмоционально-заражённая имитация, в более позднем возрасте - это воспроизведение общих схем манипуляции вещами и общения, в дошкольном возрасте в игровой деятельности - обобщённо-символическое моделирование, способствующее развитию понимания ребёнком задач и мотивов человеческой деятельности [151, с. 10].

Подражание как врожденная способность, посредством которого усваивается весь социальный опыт, определяется Слободчиковым В. И. как развитие личности в онтогенезе [283].

Наглядной демонстрацией исследования подражания, характерной для советской психологии является работа Антипенко О. Е., направленная на использование личности и творчества Леонардо Да Винчи, как образца и примера» с целью формирования внутренних мотивов творческой активности

школьников. Работа проходила под лозунгом: «Думаем и творим как Леонардо», в несколько этапов, в течение года [152, с.13].

Подражание как идентификация, отражающее процессы уподобления, определяющее развитие личности в детском возрасте рассматривалось Мухиной В. С. [154, с. 46]. Под её руководством выполнено много работ, связанных с процессами идентификации ребёнка с родителями, определяющими место и статус ребёнка в группе, а также со сверстниками, корректирующими притязания на признание. Идентификация рассматривалась ею не просто как подражание поведению родителей, а как принятие ценностей, стимулирующих притязания на признание. Функционирование идентификации определяется уровнем притязаний, определяющей место и статус личности ребёнка в группе.

Идентификация как отождествление и принятие ценностей группы рассматривалось в исследованиях Петровского А. В., Петровского В. А. [159, с. 104; 160, с. 15], как основа ЦОЕ (ценностно-ориентационного единства) группы. Функционирование идентификации устанавливалась мерой сплочённости группы.

Идентификация как механизм уподобления и принятия ценностей, обеспечивающих смыслообразование в процессе субъект-субъектного взаимодействия рассматривалась в работах Басиной Е. З. [155, с. 12], Ташимовой Ф. С. [156, с. 9; 157, с. 21; 158, с. 21]. Функционирование идентификации определялось мерой представленности личности в других.

Таким образом, подражание в советской психологии, и психологии постсоветского пространства занимает стержневое положение как определяющий фактор развития личности и психического развития человека, в целом. Оно исследуется как имитация (в младенчестве), как воспроизведение, обеспечивающее овладение опытом человечества, как ориентация на образец поведения и деятельности, копирование. Синонимом подражания является идентификация как уподобление, вживание, принятие ценностей. Эти феномены рассматривались как закономерные явления предмета психологии сознания как совместного знания по Рубинштейну С. Л., определяющие развитие личности и всей системы способностей. Однако, они определялись как имплицитно присутствующие и обеспечивающие субъект-субъект – объектные взаимодействия, стимулирующие самоэффективность личности в мире.

Однако, ни подражание, ни идентификация не стали объектом наблюдаемых и замеряемых интеракций в определённом отрезке времени, разложенным на детали и действия, проявляющиеся в определенном отрезке времени.

Собственно, исследования мимикрии начинаются в зарубежной психологии в русле интербихевиорального направления (Kantor J., 1974) [161, с. 112], 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 направлена на гармонизацию межличностного

отношения, состоящего из множества интеракций, исходя из которых, выводится интерпретация событий.

Понятие мимикрии было введено Chartrand T., Barg J. (1999) [162, с. 907].

Предпосылками исследования мимикрии является феномен совпадения поведения в межличностном взаимодействии были сфокусированы на одинаковых положениях тела между собеседниками во определенных сериях временных промежутков. Было установлено, что люди, разделяющие единое мнение, характеризуются схожими положениями тела во время взаимодействия (Shceflen A., 1964) [167, p. 328].

Исследования Shceflen A. были продолжены в сфере психотерапии (Charney E., 1966) [284], позволившее выявить позитивное влияние схожести положения тел на позитивное межличностное взаимодействие в плане речевого аспекта.

Исследования совпадения поведения между матерями и их детьми, проведенные Bernieri F. и коллеги (1988) [38, pp.243-253] показали, что взаимодействие матери со своим ребенком ведет к одинаковому поведению как матери, так и ребенка, нежели взаимодействие матери с чужим ребенком. Другое исследование, доказавшее наличие совпадение поведения во взаимодействии, это исследование Bavelas J. и коллеги (1988) [168, p. 280] где экспериментатор рассказывал слушателям историю о том, как он пытался убегать от одного человека. Рассказывая историю экспериментатор, описывая свои действия, демонстрировал их, наклоняясь вправо или влево. Весь рассказ и аудитория слушателей записывался на видеокамеру. Было выявлены, что слушатели во время демонстрации поведения рассказчиком, также, как и он, наклонялись либо вправо, либо влево.

В дальнейшее, акцентируется внимание на синхронии как одинаковом поведении, в определённом ритме и времени, ведущее к ощущению связи между участниками взаимодействия, что было выявлено в исследованиях межличностной координации (Bernieri F., Rosenthal R., 1991) [38, p. 251].

Синхрония как одинаковое поведение, в определённом ритме и времени, (Pikovsky A. и коллеги, 2003 [170, p. 122]) изучалась в процессе кручения на стуле или качания из стороны в стороны испытуемых (Richardson M. и коллеги, 2007 [171, p. 887]). Примером синхронии они считали и джаз.

Более поздние исследования сходства поведения известны как исследования поведенческой мимикрии (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, p. 903]; Hove M., Risen J., 2009 [175, p. 957]; Lakin J., 2013 [176, p 76]). Поведенческая мимикрии определяется как автоматическая тенденция имитировать (копировать) поведение другого человека в определенном коротком промежутке времени (до 10 сек) (Tschacher W. и коллеги, 2014 [174, p. 1332]).

С этого момента начинается исследование собственно мимикрии. Этот путь начинался с исследований: таких объемных понятий как подражание, включающее в себя от одного до неограниченного количества людей (ученики подражают за учителем, группа за лидером и т.п.) и являющееся актуальным в продолжительном временном отрезке (иногда растягиваясь на годы). Синхронии, характеризующейся совпадением ритма и времени (одинаковое

поведение, одновременно во времени), включающее более двух людей (Sebanz N.и коллеги,2006 [285]) и сходство поведения, по принципу воронки от более широкого к более узкому. Сходство в поведении сузило свой фокус до феномена мимикрии.

Мимикрия имеет бессознательную природу и проявляется автоматически [162, p. 907]. Это говорит о том, что она заложена в природе человека. Проявление мимикрии можно с легкостью наблюдать уже у младенцев во время взаимодействия с родителями, они имитируют их мимику. Данная имитация играет важную роль в обучении социальным навыкам, в удовлетворении первостепенных потребностей, таких как еда и т.п., в распознавании и обхождении угрозы и даже в выражении агрессивного поведения [180, p. 959].

Первые экспериментальные исследования мимикрии, проведенные в 1988 году, учеными Bernieri F., Reznick J., Rosenthal R. [38, pp. 251-252] выявили, что мимикрия проявляется уже в младенчестве, в процессе взаимодействия ребёнка с матерью и является одним из важных механизмов его развития.

Дети, копируя мимику, жесты, поведение родителей, развиваются и овладевают адаптивными способами жизнедеятельности (Barr R. и коллеги, 1996) [179, p. 167]. Супруги, мимикрирующие друг друга, больше удовлетворены отношениями в браке (Zajonc R.и коллеги, 1987) [185, p. 343]. Члены семьи, группы, мимикрирующие друг друга, больше ощущают чувство близости (Bernieri F. и коллеги, 1988 [38, p. 252]; Lanzetta J., Englis B., 1989 [286]). Взрослые люди, мимикрирующие противоположный пол (Karremans J., Verwijmeren T., 2008 [287]) воспринимаются как более привлекательные, по сравнению с не мимикрирующими. Эти результаты позволяют говорить о том, что люди, мимикрирующие других, способны к созиданию качественных и гармоничных связей с социумом, позитивно преобразуя мир и свою жизнь (Aronson E., 1999) [288].

Таким образом, мимикрия - это копирование вербального и невербального поведения собеседника в ходе взаимодействия с ним во временном отрезке (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, с. 908]; Hove M., Risen J., 2009 [175, с. 958].

Люди и животные склонны к мимикрии в связи с активацией такого механизма как, восприятие-действие, который является основой психических процессов, определяющую нашу жизнедеятельность. Процесс восприятия включает все сенсорные каналы, аудиальный, визуальный, кинестетический, активируя зеркальные нейроны на всех этих уровнях восприятия. Мимикрия как процесс копирования провоцирует активацию данных нейронов, стимулируя процесс кодирования и декодирования информации, позволяя распознать и понять эмоции другого человека, в итоге пробуждая в человеке эмпатию и заражение эмоциональным состоянием (Iacoboni M., 2009 [164, p. 667]; Moody E.и коллеги, 2007 [289]).

Подавление процессов мимикрии снижает процесс распознавания эмоций согласно исследованию Stel M., van Knippenberg A. (2008) [165, p. 983]. Такие же результаты были получены в экспериментах Kulesza W. и его коллег (2015) [166, p. 601]. Значимость восприятия в проявлении мимикрии была

продемонстрирована в исследовании Adolphs R. и коллеги (2000) [290], где данные МРТ выявили, что люди с поражением в области соматосенсорной коры головного мозга (отвечающей за работу сенсорных каналов), не могли воспринимать, мимикрировать и, в конечном итоге, плохо справлялись с заданием на категоризацию и распознавание эмоций.

Восприятие активности другого человека является триггером соответствующего поведения (Wilson M., Knoblich G., 2005 [163, p. 471]). Исследования Dijksterhuis A. (2005) [186, p. 217] показали, что испытуемые, визуализировавшие фотографии пожилых людей и описывавшие их, затем при последующем задании, направленном на оценку быстроты их реакции показали, что испытуемые воспринимавшие фото пожилых людей, при выполнении второго задания характеризовались низкой скоростью реакции, по сравнению с контрольной группой, которая не работала с фотографиями пожилых людей. Нейропсихологи объясняют этот механизм, с точки зрения, системы зеркальных нейронов головного мозга. Данные МРТ позволили констатировать информацию о том, что восприятие эмоций и поведения активирует области головного мозга (Gueguen N., 2009 [184, p. 252]), отвечающие за моторику и эмоции (амигдала, инсула), как части системы зеркальных нейронов, отвечающих за процесс обработки эмоциональной информации (Likowski K. и коллеги, 2012 [114, p. 227]). Было также выявлено, что зеркальные нейроны с моторными свойствами в премоторной и задней теменной коре разряжаются (активируются) не только в процессе выполнения действия, но и в процессе восприятия аналогичного действия, выполняемого другим человеком.

Помимо перцептивно - действенного механизма, мимикрия может быть стимулирована потребностью в принадлежности (Baumeister T., Leary M., 1995 [291]) и потребности создавать близкие отношения (Chartrand T. и коллеги, 2005 [292]). Люди стремятся создавать связи, строить близкие, доверительные, стабильные отношения с окружающими людьми на протяжении всей жизни. Удовлетворение данной потребности стимулирует позитивное самовосприятие и высокий уровень СБ (Merz E., Consedine N., 2012 [293]).

Мимикрия наблюдается в различных видах действий, среди которых: вербальное и невербальное проявление поведения, речь, позиция тела, касание головы или качание ног, мимическое выражение лица и эмоциональная составляющая [162, p. 908]. В зависимости от этого выделяются следующие основные виды мимикрии:

Невербальная мимикрия – это процесс неосознаваемого копирования системы телесных действий, движений, поз, манер и др. другого человека. Невербальная мимикрия ярко продемонстрирована в экспериментах Chartrand T., Bargh J. (1999) [162, p. 908], когда экспериментатор во время беседы менял позы тела (качание ногой, касание лица и т.п.) испытуемые неосознанно копировали поведение экспериментатора. В другом исследовании экспериментатор, закуривал сигарету, провоцируя аналогичную реакцию со стороны испытуемых. В результате испытуемые, неосознанно, начинали копировать поведение (Harakeh Z. и коллеги, 2007 [294]).

Вербальная мимикрия- это процесс копирования особенности речи партнера в процессе взаимодействия. В экспериментах Cappella J., Planalp S. (1981) [172, p. 128], испытуемые копировали акцент и темп речи друг друга, что стимулировало позитивные межличностные отношения и большее понимание.

Ярким примером исследования вербальной мимикрии являются работы Kulesza W. и коллег (2014) [173, p. 558]. Эксперимент проходил в обменном пункте валют, где кассир был инструктирован копировать слова клиента. В пером случае это было дословное копирование слов клиента. Во втором случае кассир перефразировал слова, в третьем случае кассир вступал в диалог (не использовал вербальную мимикрию). В последующем случае кассир ничего не отвечал, либо давал короткий ответ. Испытуемыми выступили ничего не подозревающие о данном эксперименте клиенты обменного пункта, что позволило создать эффект естественности. Целью исследование было выявить влияние вербальной мимикрии на желание помочь. В комнате рядом с окном кассира поместили коробку для пожертвований в пользу благотворительного фонда. По окончании валютной операции, кассир предлагал клиентам добровольно внести пожертвование в пользу фонда. Результаты эксперимента показали, что клиенты, которых кассир вербально мимикрировал чаще проявляли инициативу внести пожертвование, более того сумма взноса была больше, чем у тех клиентов, которых не мимикрировал кассир (обычный ответ, отсутствие ответа, диалог). Данное открытие позволило заключить, что вербальная мимикрия способствует желанию помочь (внесение суммы пожертвования). Настоящий эксперимент позволил внести ясность и дать определение понятию вербальной мимикрии, которая выражается в копировании слов собеседника, без необходимости соблюдения точного порядка этих слов и синтаксиса для получения конечного эффекта. Более того, Kulesza W. и коллеги (2014) предложили понятие «эхо эффект», ассоциируя вербальную мимикрию с природным феноменом эхо [173, p. 559].

Лицевая мимикрия – это копирование мимики лица другого человека. В исследованиях Platek S.и коллеги (2003) [177, p. 224], Senju A. и коллеги (2011) [178, p. 877] было обнаружено, что испытуемые начинают автоматически зевать, если увидят, как кто-то зевает. В исследованиях Kulesza W. и коллег (2015) [166, p. 601] было выявлено, что испытуемые, наблюдавшие за активной лицевой мимикой человека, непроизвольно начинали проявлять аналогичную мимику. Более того, испытуемых разделили на две группы, одну инструктировали подавлять естественное желание мимикрировать, второй группе такую инструкцию не давали. Испытуемые смотрели видео, где актриса активно меняла мимику лица. Затем их просили распознать, какую эмоцию проявляла актриса. Та группа, которая подавляла свою тенденцию к мимикрии, проявила низкую точность в распознавании эмоций. Группа, которая автоматически мимкрировала мимику лица более точно распознавала эмоции актрисы. Данное исследование показало, что лицевая мимикрия автоматически проявляется и подавление ее влечет неспособность распознавать эмоции. Исследование Bourgeois P., Hess U. (2008, 2 эксперимент) [295] выявили, что испытуемые,

воспринимавшие такую эмоцию, как злость как в отношении их, так и просто в общем, не мимикрировали в ответ на эту эмоцию.

Лицевая мимикрия стимулирует эмоциональную мимикрию. Эмоциональная мимикрия – это неосознанное копирование эмоционального состояния другого человека. Наблюдая определенную мимику, мы перенимаем ее и этим самым начинаем ощущать аналогичные эмоции. Эмоциональная мимикрия может быть результатом не только визуального восприятия, но и аудиального. Так, например, в исследованиях Neumann R., Strack F. (2000) [40, p. 220] было продемонстрировано, что прослушивание записи, содержащей определенный эмоциональный настрой (радость, грусть), стимулирует проявление аналогичного эмоционального состояния, слушавшего запись.

Испытуемые слушали запись, а затем должны были процитировать содержание записи, при цитировании испытуемые демонстрировали аналогичное эмоциональное состояние, что и в аудиозаписи. Интересным являются исследования Hess U., Blairy S (2001) [296], которое продемонстрировало, что лицевая мимикрия хоть и имеет место в отношении различных эмоций (грусть, радость и др.), эмоциональное заражение не происходит в отношении злости и отвращения.

Мимикрия неразрывно связана с стремлением сотрудничать и экстраверсией. В своем исследовании Kurzius E., Borkenau P. (2015) [187, p. 121], провели эксперимент, где испытуемые проходили собеседование с представителем исследовательской группы, во время которой представитель проявлял определенный маньеризм (касание головы, качание ног и др.), в результате чего испытуемые начали неосознанно копировать маньеризм представителя. После собеседования испытуемые были опрошены методикой «Большой пятерки» (Big five), с целью выявления личностных особенностей (экстраверсия, нейротизм, открытость новому опыту, сознательность, сотрудничество). Данные анализа позволили выявить положительная связь мимикрии с сотрудничеством и экстраверсией.

Принимая во внимание результаты этого исследования, необходимо подчеркнуть, что экстраверты имеют большую предрасположенность к мимикрии нежели интроверты. Что касается второй личностной особенности, такой как сотрудничество, то люди, характеризующиеся способностью понимать других, сопереживать им и гармонично работать в команде также склонны к вовлечению в мимикрию. Продолжая эту идею, хотелось бы подчеркнуть, что предыдущие исследования не изучали мимикрию и личностные особенности, опираясь на универсальность данного феномена в плане экстраверсии и интроверсии. В этой связи хотелось бы акцентировать внимание на природу мимикрии, универсальность ее механизмов, обеспечиваемых восприятием, позволяет констатировать, что люди независимо от экстраверсии и интроверсии вовлекаются в мимикрию.

Подавляющее большинство исследователей изучали влияние мимикрии на социальные отношения. К изучению обратной связи, т.е. влияния социальных отношений на мимикрию было не так уж и много. В экспериментах Bernieri F.

(1988) [297], LaFrance M.(1979) [298], было показано, что в романтических отношениях партнеров присутствует связь между взаимопониманием и мимикрией. Другими словами, наличие взаимопонимание стимулирует мимикрию в отношениях пар. Немаловажное значение имеет представленность расы. В исследованиях Heider J., Skowronski J. (2009) [299] было выявлено, что, что принадлежность к определенной расе влияет на склонность мимикрировать тех, кто принадлежит аналогичной им расе.

Мимикрия и ЭИ пересекаются в нескольких точках, таких как:1) распознавание эмоций, в процессе мимикрии у человека повышается точность распознавания эмоций, что выступает одной из начальных и значимых ступеней в иерархии ЭИ [165, p. 602; 81, p. 411]; 2) в процессе мимикрии повышается уровень эмпатии, что также характерен для ЭИ [164, p. 668; 234, p. 131]. Люди с высоким уровнем ЭИ характеризуются как эмпатичные люди [236, p. 18]. Эмпатию можно развить [236, p. 18], а процесс мимикрии стимулирует развитие эмпатии, являющейся неотъемлемой частью ЭИ [164, p. 668; 234, p. 131]. Развитие эмпатии ведет к повышению ЭИ [234, p. 132].

Мимикрия проявляется чаще неосознанно. Но можно использовать её и преднамеренно [162, p. 895], что позволяет говорить об обучении и использовании мимикрии в достижении собственных целях. В связи с этим, в феномене мимикрии можно выделить как позитивные, так и отрицательные стороны.

Позитивные стороны мимикрии, полученные в результате проведенных исследований:

1) Мимикрия стимулирует развитие личности, обеспечивая развитие личности и освоение ею опыта, накопленного человечеством [179, p. 167].
2) Мимикрия стимулирует позитивное восприятие другого и симпатию в процессе отношений. Исследования показали, что человек, мимикрирующий своего собеседника положительно влиял на отношение собеседника к нему (повышение симпатии в отношении мимикера) [162, p. 908; 195, p. 141]. В эксперименте Stel M., Vonk R. (2010) [300] было продемонстрировано, что симпатия является взаимной (обоюдной) в процессе мимикрии. В связи с чем, необходимо отметить, что мимикрия может содействовать адаптации в новом коллективе, повысить качество отношений в семье, улучшить бизнес, создавать новые социальные связи и т.п.
3) Мимикрия стимулирует доверие со стороны мимика (тот, кого имитируют) в отношении мимикера (тот, кто имитирует) [181, с. 619], что способствует взаимному сотрудничеству и оказанию поддержки в отношении мимикера [182, p. 73]. Сотрудничество, стимулируемое мимикрией, порождает ощущение единства и сопричастности, результирующее к продуктивности взаимодействия [162, p. 908]. Кроме того, мимикрия позитивно влияет на взаимопонимания людей [301].
4) Мимикрия пробуждает желание помочь. Так в одном из своих экспериментов Stel M. и коллеги (2008) [302] инструктировали испытуемых копировать (мимикрировать) своего собеседника (представитель благотворительного фонда)

во время разговора. В результате испытуемые, которые мимикрировали представителя благотворительного фонда, изъявляли желание помочь, внеся пожертвования больше (1,06 Евро), чем испытуемые, которые не мимикрировали (0,30 Евро). Следовательно, желание помочь характерно для обеих сторон в мимикрии, мимикёра и мимика.

5) Мимикрия способствует финансовому успеху, в своем исследовании Kulesza W. и коллеги (2014) [173, p. 559] обнаружили, что мимикер зарабатывает больше денег. Другой эксперимент, который проводился в естественных условиях (van Baaren R. и коллеги, 2003 [303]), в сфере ресторанного бизнеса, где специально обученные официанты при обслуживании клиентов вербально мимикрировали их, при том, что посетители ресторана не подозревали об эксперименте. Результаты показали, что официанты, мимикрировавшие клиентов получали больше чаевых, чем официанты, не мимикрировавшие клиентов.

Следующий эксперимент (Jacob C. и коллеги, 2011) [183, p. 385] проводился в торговом доме, где продавцы также мимикрировали либо не мимикрировали своих клиентов во время общения с ними. Было выявлено, что те продавцы, которые мимикрировали своих клиентов, значительно увеличили объем своих продаж, по сравнению с теми продавцами, кто не мимикрировал. Более того, мимикрия стимулировала положительные отзывы покупателей в отношении этих продавцов и даже самой компании, где работал этот продавец.

6) Мимикер воспринимается привлекательным в физическом аспекте. В своем эксперименте Gueguen N. (2009) [184, p. 253]исследовал связь физической привлекательности и мимикрии. Эксперимент проходил в кафе на вечере знакомств (speed dating). Представительницы исследования были инструктированы мимикрировать (вербально и поведенчески) мужчин в ходе беседы, либо воздерживаться от мимикрии. Было обнаружено, что участники мужского пола оценили беседу с мимикрией более интересной, а собеседницу более привлекательней, по сравнению с собеседниками, не мимикрировавших их.

7) Мимикрия отождествляется с продуктивной социальной адаптацией, которая проявляется на стадии создания и поддержания благоприятного межличностного взаимодействия [162, p. 907]. Люди, которые мимикрируют своих собеседников, достигают поставленных целей в ходе взаимодействия во много раз чаще, нежели люди, не мимикрирующие своих собеседников (Swaab R. и коллеги, 2011 [181, p. 619]).

8) Мимикрия является предвестником удовлетворенности браком супругами. Данное открытие, было выявлено в эксперименте Zajonc R., Adelmann P. (1987) [185, p. 343], в котором исследовались супружеские пары. Были изучены их фотографии вначале супружеской жизни и фотографии по истечении 25 лет совместного брака. Если на фотографиях вначале супружеской жизни было видно различие во внешности, то фотографии после 25 лет брака показали их физическое сходство во внешности у тех пар, которые мимикрировали друг друга. Таким образом, мимикрия в течение продолжительного времени дает физическое сходство во внешности супругов, а именно сходство лица. Более того

уровень их удовлетворенности браком был выше чем у супругов, которые не мимикрировали друг друга.
9) Мимикрия вызывает чувство безопасности. Эксперименты Dijksterhuis A. (2005) [186, p. 217] показали, что невербальная мимикрия вызывает чувство безопасности. Чувство безопасности согласно Маслоу А., является одной из основных в иерархии потребностей [8, с. 113].
10) Мимикрия стимулирует сотрудничество (Kurzius E., Borkenau P., 2015) [187, p. 121].

Отрицательные стороны мимикрии:
1) Если мимикрия стимулирует единомыслие, то одновременно она заглушает возможность видения новых перспектив, особенно в контексте нестандартного мышления, такого как креативность, что было доказано исследованиями Ashton-James C., Chartrand T. (2009) [188, p. 1037].
2) Интересно и еще одно открытие, сделанное в ходе эксперимента Kot S., Kulesza W. (2016) [189, p. 132]. Было выявлено, что мимикрия снижает уровень самооценки мимика, хотя сами ученые признали, что данный вопрос требует дальнейшего более глубокого изучения для подтверждения. Следует отметить, что самооценка является социально-психологическим конструктом и развивается в контексте межличностных отношений [23, p. 2340]. Качество межличностных отношений влияет на самооценку и напротив межличностные конфликты снижают ее [121, p. 1042]. Несмотря на то, что процесс формирования и развития самооценки явление продолжительного характера, начинающееся с раннего детства и продолжающееся всю жизнь, в данном случае, она может несколько пошатнуться.

Подводя итоги анализа исследований мимикрии, считаем необходимым провести четкую границу между такими понятиями как имитация, подражание, индентификация, моделирование, совпадение и мимикрия, где последнее играет важную роль в стимулируоании субъективного благополучия. Дифференциация данных понятий отражена в следующих определениях: *Имитация - это* эмоционально - заряженное воспроизведение общих схем использования вещей и схем общения в процессе детского развития. *Подражание* как воспроизведение поведения и деятельности человека (следование примеру), направленное на освоение социального опыта человечества и формирование личности в течении дительного периода, в процессе всей жизни. *Идентификацию* как уподобление, в процессе которого происходит усвоение и принятие ценностей других, обеспечивающих смыслообразование в процессе жизнедеятельности человека. *Моделирование* как воспроизведение наиболее продуктивных способов взаимодействия, стимулирующих самоэффективность человека. *Совпадение поведения* как сходство позы тела и действий в межличностных отношениях. *Синхронию* как одинаковое поведение, в определённом ритме и времени, ведущее к ощущению связи между участниками взаимодействия. *Мимикрию* как осознаваемое и неосознаваемое копирование вербальных и невербальных актов поведения в процессе наблюдаемых и фиксированных интеракций субъект-субъектного взаимодействия в определённый промежуток времени.

Сравнительный анализ вышеназванных феноменов, позволяющий увидеть различия между ними отражены в таблице 4.

Таблица 4- Сравнительный анализ понятий имитация, подражание, индентификация, моделирование, совпадение и мимикрия

Аспекты дифференциации	Подражание, имитация, идентификация	Мимикрия
Методологическая основа	Деятельностный и субъектный подход	Бихевиоризм и интербихевиоризм
Предмет психологии	Сознание	Поведение
Характер функционирования	Функционирующий имплицитно	Функционирующий в наблюдаемых интеракциях межличностного общения
Период функционаирования	Длительный период имплицитного функционирования	Функционирующий в определённых промежутках времени. Фиксированный во времени
Фиксация	Фиксируется в результатах	Фиксируется в процессе и результате взаимодействия, что даёт объективную основу стимулирования СБ механизмами мимикрии
Эффект влияния	Долговременное действие, требуют осознания	Мгновенное действие

Рассмотренные механизмы являются как осознаваемыми, так и неосознаваемыми и, чаще, проявляются автоматически. Осознанное использование подражания, идентификации, имитации, моделирования может варьироваться от достижения целей обучения и воспитания до манипулятивного поведения. Данные механизмы, безусловно, имеют существенное значение в развитии личности и её самоэффективности во взаимодействии с миром, что позволяет стимулировать повышение субъективного благополучия. Однако, ни один из этих механизмов (подражание, имитация, идентификация, моделирование и др.) не подверглись операциональному анализу изамерам. Они функционируют как «имплицитно» представленные и актуальны в продолжительном временном отрезке (иногда растягиваясь на года) как ориентиры на образец, пример, уподобление, воспроизведение. Отличительной особенностью мимикрии является её действенность по принципу «здесь и теперь».

Предпосылками исследования мимикрии в бихевиоризме были исследования моделирования. Однако, определяющей основой служили исследования замеряемых интеракций межличностного взаимодействия в интербихевиоризме это феномены совпадающего поведения, как схожести позы тел и действий, а также синхронии, как одинакового поведения, в определённом ритме и времени, ведущего к ощущению связи между участниками в

межличностных отношениях. Они также работают по принципу «здесь и теперь». В дальнейшем они легли в основу исследования мимикрии и её видов: вербальной, невербальной, поведенческой, лицевой, эмоциональной и т.д. Согласно проведённому анализу исследований, мимикрия, в процессе различных актов интеракций взаимодействия, стимулирует доверие, чувство безопасности, принадлежности и причастности, позитивный настрой, потребность в содействии, обеспечивает привлекательность человека. Использование мимикрии укрепляет устойчивость супружеских отношений, финансовую успешность, самоэффективность и достижения. Отрицательными сторонами мимикрии являются: комфорность, слияние, манипулирование другими.

В результате анализа данных исследований была выявлена предполагаемая связь переменных СБ с мимикрией, развитие которых, по нашему мнению, может стимулировать СБ студенческой молодежи (таблица 5).

Таблица 5. Связь СБ и мимикрии

Феномен СБ	Связь феноменов	Феномен мимикрии
1	2	3
Позитивные эмоции		
Позитивные эмоции представляют неотъемлемую часть СБ (Diener E.), представляющие психологические ресурсы личности (Frederickson B.). Эмоции развиваются в рамках социальных отношений? где срабатывает механизм заражения эмоциями (Hess U., Blairy S.).	Принимая во внимание, что позитивные эмоции тесно связаны с социальным взаимодействием в силу механизма заражения эмоциональным состоянием субъектов взаимодействия, качество данного взаимодействия играет определяющую роль в формировании позитивных эмоций. Мимикрия является одним из доступных механизмов, позволяющих улучшить качество субъект-субъектного взаимодействия (Stel M., Vonk R.), что в свою очередь стимулирует позитивные эмоции.	Мимикрия стимулирует формирование позитивного восприятия в процессе субъект-субъектного взаимодействия, в результате которой общение характеризуется симпатией партнеров в отношении друг друга (Chartrand T., Bargh J.), доверием и ощущением безопасности (Dijksterhuis A.).

Продолжение таблицы 5

1	2	3
Оптимизм		
Оптимизм составляет как когнитивную часть, так и аффективную часть СБ, повышая позитивные эмоции и снижая негативные (Cummins R., Nistico H., Lucas R.). Оптимизм связан с принципом взаимодополняемости субъектов, позитивные эмоции, способ мышления вызывает аналогичное внутреннее состояние субъектов взаимодействия (Diener E., Suh T., Sadler P., Pincus A., Ansell E.).	Оптимизм может быть сформирован под социальным воздействием (T. Smith) и мимикрия позволяет личности получать социальную поддержку, стимулируя уровень оптимизма	Мимикрия пробуждает желание помочь, выступающая как социальная поддержка, что позитивно влияет на оптимистический настрой личности (Stel M. и коллеги, van Baaren R.).
ЭИ		
СБ- это переживание позитивных эмоций, связанные с функционированием эмоционального интеллекта, определяющий СБ на 50 % (DiFabio A., Saklofske D., Higgins N. и коллеги, Chaves C., Park C., Sanchez-Alvarez N. и коллеги, Furnham A., Petrides K.).	Мимикрия и ЭИ пересекаются в следующих точках:1) распознавание эмоций, в процессе мимикрии у человека повышается точность распознавания эмоций, что выступает одной из начальных и значимых ступеней в иерархии ЭИ (Brosch T., Goleman D.); 2) в процессе мимикрии повышается уровень эмпатии, являющийся частью ЭИ (Iacoboni M., Stel M., van Knippenberg A.). Эмпатию можно развить (Carr L., Iacoboni M., Dubeau M.) в процессе мимикрии, что ведет к повышению ЭИ.	Мимикрия стимулирует точность распознавания эмоций (Kulesza W., Cislak A., Vallacher R.R., Novak A., Czekliel M., Bedynska S.) и уровень эмпатии личности (Chartrand T., Bargh J.).
Удовлетворенность жизнью (УЖ)		
СБ - это УЖ – обеспечиваемая осознанием результативности достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими (Watson J., Cummins R.и др.).	УЖ обеспечивается социальными факторами, повышение уровня социальной компетенции влечет повышение уровня УЖ. Мимикрия является одним из способов повышения социальной адаптации личности, что может стимулировать УЖ.	Мимикрия позволяет эффективно строить социальные отношения и поддерживать гармонию (van Baaren R.B., Holland R.W., Kawakami K., van Knippenberg A.)

Как видим, значимость мимикрии как механизма, стимулирующего СБ и построении продуктивных отношений с миром достаточно высока. В связи с этим, в данной работе мы попытаемся выявить взаимосвязь мимикрии и субъективного благополучия у студенческой молодёжи г.Алматы.

1.7 Психологические особенности студенческой молодёжи и механизмы достижения субъективного благополучия

Значимость социальной адаптации в благополучии личности актуальна на протяжение всей жизни, для любой возрастной категории. Однако хотелось бы отметить, что наибольшую значимость для развития социальных отношений и уровня СБ представляет молодое поколения, а именно студенческой молодежь, как движущая сила общества и будущее любой страны.

Лисовский В.Т. [304] определил молодежь как поколение людей, проходящих стадию социализации, усваивающих общеобразовательные, культурные и социальные функции. Он также определил возраст молодежи от 16 до 30 лет. Студенческий период начинается с 18 лет и заканчивается в 22 года, при стандартном обучении в ВУЗе. Они только перешли с подросткового периода, характеризующегося гормональными изменениями в организме, импульсивностью, в молодую возрастную категорию, характеризующуюся как период становления на пути к взрослой жизни. Высокий уровень развития интеллекта и сензитивности стимулируют поиск себя, своего места в жизни, самоопределения, как в профессиональной сфере, так и в сфере дружбы, любви (Кон И.С., 1979 [305]). Студенческий возраст также характеризуется стремлением найти и построить близкие отношения (брак), некоторые студенты уже воспитывают и растят детей. Таким образом, студенческая молодежь находится на стадии активного взросления, обучения, построения профессиональной деятельности, построения семьи и воспитания детей.

Стадия социализации студентов связана с набором социальных задач, ролей и статусов, характеризующихся взаимоотношениями с одногруппниками, учителями, коллегами на работе и людьми в профессиональной деятельности. Многие студенты в силу неоконченного образования работают не по профессии, в основном в сфере обслуживания, такие как: кол-центры, продажи, места общепита (на должности официанта) и т.п., совмещая учебу с работой. Сфера услуг подразумевает активное общение с клиентами, что требует овладение навыками эффективного взаимодействия.

Студенческая жизнь характеризуется информационной перегрузкой, не стабильностью в режиме труда и отдыха, более того в силу небольшого профессионального опыта им приходится переживать трудности в адаптации на рабочем месте, они не всегда успевают выполнять учебную деятельность в срок как следствие участия в рабочей деятельности. Все эти факторы способствуют развитию психологического напряжения и сказывается на функциональных резервах организма и успешности в обучении (Хананашвили М. М, 1978 [306]; Зуева О. М., Сливкина Н. В., 2014 [307]).

Зуева О. М. и Сливкина Н. В. исследуя психологически здоровую студенческую молодежь, пришла к выводу, что, в данном периоде, среди студенческой молодежи были выявлены такие факторы как: социальная дезадаптация, повышенный нейротизм, раздражительность, обидчивость и подозрительность [307, с. 220].

Исходя из вышесказанного необходимо отметить, что этот период максимально насыщен различными задачами, что повышает вероятность переживания студентами трудностей в обучении, профессиональной деятельности и личной жизни, все это ведет к снижению психологических ресурсов, повышению раздражительности и напряжения. В связи с чем существует высокая необходимость в повышении психологических ресурсов, навыков социализации и уровня СБ студенческой.

Более того, как описывал Мангейм К. (1994) [308], молодежь является скрытым ресурсом, от мобилизации которого зависит жизнеспособность общества. Молодежь выступает посредником, который, в случае необходимости, выступает на передний план для приспособления к быстроменяющимся и новым обстоятельствам. Именно поэтому любое прогрессивное государство всегда опирается на связь с молодежью и развитие ее потенциала.

Подводя итоги, можно констатировать, что студенческая молодёжь как наиболее прогрессивная страта общества, переживающая пик интеллектуального и эмоционального расцвета, а также стоящая перед самоопределением как профессиональным, так и в личной жизни является наиболее сензитивной к новым технологиям субъект-субъектного взаимодействия, стимулирующим их самоэффективность в достижении субъективного благополучия.

В связи с этим, в данной диссертационной работе, студенческая молодёжь будет выступать главным объектом, с которыми, мы наметили провести серию экспериментов, связанных с выяснением взаимосвязи мимикрии и субъективного благополучия, являющейся интеграцией основных показателей ведущих направлений психологии: удовлетворенности жизнью(поведенческая психология), позитивные эмоции(когнитивная психология), эмоциональный интеллект (когнитивно-бихевиоральнгая психология), оптимизм (позитивная психология). В случае позитивных результатов, мы хотим ввести обучение мимикрии как эффективного и низко затратного (как по времени, так и по ресурсам) механизма, стимулирующего субъективное благополучие молодёжи.

2 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И МИМИКРИИ

2.1 Общая характеристика методик исследования и дизайна эксперимента

Исследование было направлено на изучение влияния мимикрии на СБ студенческой молодежи. Принимая во внимание, что мимикрия подразумевает взаимодействие двух сторон мимикёра (тот, кто копирует поведение) и мимика (тот, кого копируют) исследование влияния мимикрии на СБ проходило в разрезе двух сторон мимикёра и мимика, как мимикрия может влиять на СБ мимкёра и мимика. Дизайн и процедура исследования основывалась на интеграции методологии позитивной (интроспективная парадигма) и интербихевиоральной (замеры явлений во взаимодействии стимула -реакции) психологии.

Интроспективная парадигма направлена на изучение субъективной реальности личности, в настоящем исследовании были использованы опросники самоотчета как инструменты измерения субъективной оценки личностью своих позитивных эмоций (аффективные компонент СБ,), ЭИ (когнитивный и аффективный), оптимизма (когнитивный и аффективный) и удовлетворенности жизнью (когнитивный компонент СБ).

Интербихевиоральный подход выражался в замере наблюдаемых интеракций мимикрии и переменных СБ. Предыдущие исследования мимикрии были основаны на следующих схемах:

1) Измерение реакции испытуемых во времени на определенный стимул, испытуемым показывали фотографию с поднятым пальцем (стимул) на что они имели соответствующую реакцию поднимая свой палец при визуализации данной фотографии (Leighton J. и коллеги, 2010 [309]).
2) Измерение ответной реакции испытуемых на стимул - предъявление фотографий с активной мимикой лица (Sonnby-Borgstrom M., 2002 [310]).
3) Измерение ответной реакции в поведении на такой стимул как просмотр поведения на видеозаписи (Lanzetta J., Englis B., 1989 [286, с. 547]), либо измерение ответной реакции на поведение обученного экспериментатора (van Baaren R. и коллеги, 2003 [303, p. 395]).
4) Измерение симпатии к мимикёру-экспериментатору. Повышенная симпатия является показателем наличия и влияния мимикрии (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, pp. 906-908].
5) Инструктирование одного из двух испытуемых, учувствовавших в диадном взаимодействии, мимикрировать своего собеседника с целью оценки и замера успешности беседы (Maddux W.и коллеги, 2008 [311]).
6) Мимикрирование экспериментатором прохожих людей с целью замера и оценки уровня социальной направленности поведения этих прохожих (Ashton-James C.и коллеги, 2007 [312]).

В настоящем исследовании при манипуляции мимикрией за основу было взято:

1) В первом эксперименте исследование Ashton-James C.и коллег (2007) [312, p.

520] Chartrand T., Bargh J. (1999) [162, p. 900] мимикрирование экспериментатором с целью замера переменных СБ и измерение симпатии как показатель наличия мимикрии и слаженности беседы.

2) Во втором эксперименте за основу было взято исследование Maddux W.и коллеги (2008) [311, p. 464] инструктирование испытуемых мимикрировать других людей с целью оценки и замера переменных СБ.

3) В третьем эксперименте исследование van Baaren R. и коллеги (2003) [303, p. 970] измерение ответной реакции на поведение обученного экспериментатора.

Таким образом все три эксперимента интегрировали в себе и методы самоотчета (интроспективную парадигму) в силу субъективной природы феномена СБ, и методы интербихевиорального подхода с замерами интеракций.

2.2 Первый эксперимент: цели, процедура, инструментарий, условия проведения

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 [162, p. 900]), который неоднократно был продублирован другими учеными (Kulesza W.и коллеги, 2015 [166, p. 600]; Ashton-James C. и коллеги, 2007 [312, p.520]). Эксперимент изучал влияние мимикрии в ходе беседы и был направлен на измерение позитивных эмоций (переменная включала следующие подшкалы: увлеченный, радостный, полный сил, заинтересованный, уверенный, сосредоточенный, вдохновленный, решительный, внимательный, бодрый), оптимизма и симпатии мимика в отношении мимикёра (экспериментатора). Измерение симпатии было включено как показатель наличия и эффекта мимикрии на слаженность взаимодействия. Эксперимент включал три группах, отражавшие значение независимой переменной:

1) Поведенческая мимикрия (ПМ), где экспериментатор в ходе разговора копировал жесты (касание лица, качание ногой), мимику (улыбка), позы тела (смена положения ног и тела) испытуемого (мимика). Согласно Ashton-James C. и коллегам (1 эксперимент, 2007) названные виды маньеризма являются автоматическими и неосознаваемыми (за исключением улыбки, не всегда распространяется это правило) поэтому выглядят естественно не вызывая подозрений у испытуемых [312, p. 520].

2) Вербальной мимикрия (ВМ), экспериментатор копировал и перефразировал слова испытуемого. К примеру, если испытуемый сказал, «Я вижу фотографию красивую фотографию с видом гор», тогда экспериментатор мог ответить, «хорошо, фотография с красивым видом гор». Kulesza W. и коллеги (2014) [173, p.550] подчеркивал, что для вербальной мимикрии нет необходимости воспроизводить точный порядок слов, можно менять порядок слов или доносить мысль с аналогичном содержании.

3) Отсутствие мимикрии (ОМ), экспериментатор сидел в нейтральной позиции без особых телодвижений в условиях отсутствия копирования слов и поведения испытуемого.

Зависимыми переменными в первом эксперименте выступили:

1) Позитивные эмоции как аффективный компонент СБ (Diener E. и коллеги, 1985) [128, pp. 71-75]. Позитивные эмоции замерялись путем использования Шкалы позитивного и негативного аффекта (ШПАНА), разработанная Watson D., Clark L., Tellegen A. (1988) [193, p.1065]. Опросник измеряет позитивный и негативный аффект, позитивный аффект предусматривает следующие шкалы: заинтересованный, увлеченный, вдохновленный, радостный, полный сил, уверенный, сосредоточенный, решительный, внимательный, бодрый. Негативный аффект содержит такие шкалы как: испуганный, подавленный, тревожный, расстроенный, виноватый, злой, раздраженный, стыдящийся, нервный, беспокойный. Шкала состоит из 20 пунктов, 10 из которых замеряют позитивные и 10 негативные эмоции. Каждый пункт оценивается пятизначной шкалой Лайкерта, варьируясь от (1) вовсе нет, до (5) совершенно согласен. Для оценки влияния мимикрии на эмоции в опроснике было уточнено момент переживания аффекта - «в настоящий момент», данное уточнение возможно в разрезе прошлого и настоящего в зависимости от цели исследования (ОсинЕ., 2011 [313]). Опросник переведен на русский язык и адаптирован на выборке русскоязычных студентов Осиным Е. Н. в 2011 г. [313, pp. 82-93]. Показатель альфа Кронбаха на выборке испытуемых настоящего исследования продемонстрировал высокую внутреннюю надежность (a = .71).

2) Тест диспозиционного оптимизма, разработанный (ДОТ) Scheier M., Carver C. (1985) [64, pp. 240-246]. Опросник состоит из 12 пунктов, 4 из которых замеряет оптимизм (такие утверждения как, «В во время неопределенности, я больше возлагаю позитивные ожидания»), 4 - пессимизм (содержит такие утверждения как, «Я не надеюсь на позитивный исход»), и 4 - наполнители/филлеры («Я получаю удовольствие от дружбы»). Испытуемые оценивают степень своего согласие с утверждениями по шкале Лайкерта от 1 - «Совершенно не согласен», до 5 - «Совершенно согласен». Опросник валидизирован на русскоязычной выборке в 2003г Муздыбаевым К. [314]. Показатель альфа Кронбаха на выборке испытуемых настоящего исследования продемонстрировал высокую внутреннюю надежность (a = .86).

3) Тест определения уровня симпатии, шкала Лайкерта, состоящая из семи утверждений, таких как «Я думаю, что этот человек хороший», «Наша беседа была доброжелательной/приятной». Ответы на утверждения в форме степени согласия с утверждением варьируются от 1 – «совершенно не согласен» до 7 - «совершенно согласен». Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых настоящего исследования продемонстрировал высокую внутреннюю надежность (a = .83).

Вышеназванные опросники пользуются высокой популярностью в

психологических исследованиях (Lyubomirsky T. и коллеги,2005 [78, p. 848]; Diener E. и коллеги, 1999 [201; p. 285]; Осин Е. Н., 2011 [313, с. 87]; Шевельникова А. А., 2005 [91, с. 120] и др.), а также характеризуются высокой валидностью.

Условия проведения экспериментов. Аппарат и материалы

Экспериментальная пространство в комнате было обозначено двумя стульями на расстоянии 120 см. от друг друга с соблюдением регламента Hall E. (1966) [315]. Согласно его исследованиям пространство для социального взаимодействия (общения), не нарушающее личное пространство, начинается на расстоянии 120 см от места нахождения человека. Стулья находились в полуразвернутом к друг другу состоянии. С целью создания естественной обстановки для беседы, как и в предыдущих исследованиях (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, p. 900]; Gueguen N., 2009 [184, p. 250]) было использовано 12 цветных фотографий в качестве материала. Выбор тематики фотографий был основан на исследовании Kot S., Kulesza W. (2016) [189, p. 99], где фотографии содержали обычные явления ежедневной жизни, такие как, природа, городские будни с целью стимулирования обсуждения каждой фотографии в течение 0-1 мин. Во время общения экспериментатор и испытуемый обсуждали фотографии, с продолжительностью беседы от 10 до 12 минут.

Процедура

Испытуемые индивидуально проходили эксперимент. Экспериментатор заблаговременно информировал испытуемых, что цель исследования изучить восприятие фотографий (12 штук) студентами, насколько легко/тяжело они воспринимаются, насколько легко /тяжело описывать эти фотографии с целью дальнейшего их использования в других исследованиях. Данная процедура была позаимствована из исследования (Chartrand T., Bargh J., 1999) [162, p. 897]. Испытуемые были инструктированы описывать фотографии, обсуждать визуальные аспекты фотографий, либо свободные ассоциации, связанные с фотографиями. Экспериментатор подчеркивал, что ответы испытуемых не будут анализироваться на корректность или некорректность, с целью снятия напряжения у испытуемых. Истинная цель эксперимента не раскрывалась с целью моделирования более естественного взаимодействия с испытуемым. Испытуемые также были информированы, что исследование анонимно и добровольно со стороны испытуемых. Беседа длилась от 10 до 12 минут, в ходе которой экспериментатор задавал такие вопросы как: 1) «Что вы видите на фотографии?»; 2) «Какие ассоциации у вас появляются?»; 3) «Тяжело/легко/нейтрально воспринимается фотография?»; 4) «Нравится ли вам фотография?» с целью отвлечения испытуемого от манипуляции мимикрией. Во время беседы экспериментатор вербально (ВМ) либо бихевиорально (ПМ), либо не мимикрировал (ОМ) испытуемого. После окончания беседы испытуемые

заполняли опросники, измеряющие позитивные эмоции, оптимизм и симпатию в отношении экспериментатора (мимикёра).

Затем соблюдая процедуру Chartrand T., Bargh J. (1999, 2 эксперимент [162, p. 897]), экспериментатор задавал ряд вопросов от общих к частным, проясняющих наличие подозрений испытуемого касательно цели исследования и поведения экспериментатора (манипуляция мимикрией). Вопросы были следующими: а) Ясна ли вам цель исследования, есть ли у вас вопросы касательно цели исследования?»; б) «Было ли что-нибудь необычное/ неестественное в моем поведении во время нашей беседы?». После чего экспериментатор раскрывал истинную цель эксперимента и брал письменное согласие испытуемого на анализ его/ее данных. В случае наличия подозрений со стороны испытуемого касательно цели исследования и поведения экспериментатора, которые являются препятствием для естественного поведения испытуемого, а соответственно и препятствием к получению достоверных данных, данные испытуемые должны были быть исключены. В настоящем эксперименте был единственный испытуемый, выразивший подозрение касательно поведения экспериментатора, данные испытуемого были исключены из исследования.

2.3 Второй эксперимент, цели, задачи, инструментарий

Принимая во внимание, что мимикрия — это взаимодействие двух людей (мимика и мимикёра), первый эксперимент исследовал влияние мимикрии на СБ в разрезе одной из сторон - мимика (тот, чье поведение копируют), задачей второго эксперимента было рассмотреть влияние мимикрии на СБ мимикёра (тот, кто копирует чье-либо поведение).Для решения поставленной задачи был разработан новый дизайн эксперимента, за основу которого было взято исследование Maddux W. и коллег (2008) [311, p. 464] инструктирование испытуемых мимикрировать других людей с целью оценки и замера переменных. Испытуемые были в рандомном порядке разделены на две группы (экспериментальная и контрольная) и в течение месяца проходили тренинги. Перед прохождением тренингов и после, были взяты замеры переменных СБ (позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм и удовлетворенность жизнью).

Значение независимой переменной выражали две группы: экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа проходила тренинги и практиковала мимикрию в повседневной жизни, контрольная группа просматривала общеобразовательные видеоролики.

Зависимые переменные (позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм и удовлетворенность жизнью) были представлены следующими опросниками:

1) Позитивные эмоции. Замеры были произведены на основе шкалы позитивного и негативного аффекта (ШПАНА, Watson D., Clark L., Tellegen A.,1988 [193, pp. 1063-1070]. Опросник был описан и использован в первом эксперименте. Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых второго эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность (a = .75).
2) Эмоциональный интеллект. Замеры были произведены путем использования

индекса самоотчета - шкала эмоционального интеллекта (Schutte N. и коллеги, 1998) [194, pp. 164-177], опросник валидизирован и адаптирован на русский язык, состоит из 33 утверждений, измеряет 4 аспекта эмоционального интеллекта: 1) выявление эмоционального состояния (собственного и др. людей), выражаются в таких утверждениях, как «Я осознаю природу своих эмоций, когда я их испытываю»; 2) выражение эмоций, «Когда я в позитивном настроении, ко мне приходят новые идеи»; 3) регуляция собственных и чужих эмоций («Когда у других людей плохое настроение, я стараюсь приподнять его»); 4) использование эмоций в решении проблем («Я использую позитивный настрой при решении различных ситуаций»). Ответы, в форме согласия на утверждения варьируются от 1 – «категорически не согласен» до 5 – «абсолютно согласен». Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых второго эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность (a = 0,81).

3) Измерение оптимизма было аналогичным, как и в первом эксперименте (был использован тот же опросник), тест диспозиционного оптимизма (ДОТ; Scheier M., Carver C.,1985) [64, pp. 235-247]. Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых второго эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность (a = 0,82).

4) Удовлетворенность жизнью. Шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ), разработанная Diener E. и его коллегами в 1985г. [128, pp. 71-75]. Опросник валидизирован и адаптирован на русский язык. Разработан с целью измерения когнитивных убеждений, связанных с удовлетворенностью с жизнью. Ответы, в форме согласия на утверждения варьируются от 1 – «категорически не согласен» до 7 – «абсолютно согласен». Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых второго эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность (a = 0,86).

Испытуемые

Испытуемыми выступили студенты Университета Международного Бизнеса UIB и КазНУ им. Аль-Фараби. 60 студентов приняли участие в эксперименте (32 девушек и 28 парней), средний возраст M = 20 лет, среднестатистческое отклонение SD = 0.96. Количество испытуемых формировалось на основе исследования Simmons J., Neslon L., Simonsohn U. (2011) [316], которые доказали репрезентативность выборки 20 испытуемыми, как миминмальное количество на группу.

В университетах было размещено объявлено о наборе в группу пробных тренингов повышения социальных навыков. Заинтересовавшиеся испытуемые добровольно приняли участие в эксперименте и подписали письменное согласие на анализ и использование их данных в целях научного исследования.

Процедура

Перед началом тренингов и после, испытуемые прошли замеры зависимых переменных. Испытуемые из экспериментальной группы проходили тренинги два раза в неделю, в форме семинаров, длительностью 50 минут в течение месяца. В содержание семинара входило: презентация научных данных о феномене мимикрии; групповые ролевые игры (мимика и мимикёра) с целью овладения навыками мимикрии; обратная связь в виде групповой дискуссии (опыт применения мимикрии в реальной жизни); домашнее задание, направленное на практику мимикрии в повседневной жизни испытуемыми (см. Приложение Ж). Все задания были указаны в дневнике, любая практика мимикрии, обратная связь и полученный опыт должны были быть прописаны испытуемым. Ведение дневника являлся инструментом самомониторинга и анализа полученного опыта испытуемым, с целью повышения уровня понимания феномена мимикрии и его роль в жизни испытуемого. Данный метод саморегуляции был признан высокоэффективным в интервенциях, направленных на коррекцию поведения (Kanfer F., Gaelick-Buys L., 1991 [317]). Испытуемые из контрольной группы на семинарах просматривали общеобразовательные видеоролики.

2.4 Третий эксперимент, цели, задачи, инструментарий

Принимая во внимание, что люди различаются в тенденции к мимикрии, т.е. одни характеризуются высокой степенью мимикрии, другие низкой (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, p. 901]; Kurzius E.,Borkenau J., 2015 [187, p. 122]; Kulesza W. и коллеги, 2017 [195, p. 141]), а также факт, что мимикрия, способствует успешной жизнедеятельности человека (Kurzius E.,Borkenau J., 2015; Kulesza W. и коллеги, 2014 [173, p. 558]), третий эксперимент был направлен на изучение восприятия жизни и удовлетворенности ею людей с высокой и низкой тенденцией к мимикрии. Принимая во внимание, что мимикрия стимулирует высокую социальную адаптацию, позволяющую человеку эффективнее строить свою жизнь, добиваться поставленных задач, повышая качество жизни, люди с высокой степенью к мимикрии могут иметь более высокий уровень СБ, нежели люди с низкой тенденцией к мимикрии.

Принимая во внимание, что когнитивный компонент СБ представлен такой переменной как удовлетворённость жизнью, соответственно аффективный компонент - позитивными эмоциями (Diener E. и коллеги, 1999 [201, с. 298]; Lyubomirsky S. и коллеги, 2005 [78, с. 850-852]) была поставлена задача выявить из числа переменных настоящего исследования наиболее значимые предикторы данных компонентов СБ на примере алматинской студенческой молодежи. 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.

Испытуемые

Шестьдесят студентов КазНУ им. аль-Фараби, 39 девушек и 21 парней, средний возраст $M = 20$ лет, среднестатистическое отклонение $SD = 1{,}29$. Участие в эксперименте имело добровольный характер, все испытуемые прошли процедуру ознакомления и подписания письменного согласия на участие в эксперименте, а также на обработку их данных в целях исследования. Испытуемые в индивидуальном порядке проходили эксперимент.

Зависимые и независимые переменные

Независимой переменной выступила тенденция к мимикрии. Зависимыми переменными выступили аналогичные, что и во втором эксперименте: позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм, удовлетворенность жизнью. Те же опросники, что и во втором эксперименте были использованы:

1) Шкала позитивного и негативного аффекта (ШПАНА, Watson D., Clark L., Tellegen A., 1988) [193, pp. 1066-1077]. Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых третьего эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность ($a = 0{,}86$).
2) Индекс самоотчета - шкала эмоционального интеллекта (Schutte N. и коллеги, 1998) [194, pp. 164-177]. Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых второго эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность ($a = 0{,}80$).
3) Тест диспозиционного оптимизма (ДОТ; Scheier M., Carver C.,1985) [64, p. 37 69]. Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых второго эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность ($a = 0{,}86$).
4) Шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ), разработанная Diener E. и его коллегами в 1985г. [128, pp. 71-75]. Показатель альфа Кронбах на выборке испытуемых второго эксперимента продемонстрировал высокую внутреннюю надежность ($a = 0{,}88$).

Процедура

Каждый испытуемые проходил эксперимент в индивидуальном порядке. Эксперимент проходил в форме беседы (10-12 мин), обсуждения фотографий с экспериментатором (женщина 37 лет). Как и в первом эксперименте испытуемые были проинформированы, что цель исследования изучить восприятие фотографий (12 штук) студентами, насколько легко/тяжело они воспринимаются. Экспериментатор подчеркивал, что ответы испытуемых не будут анализироваться на корректность или некорректность, с целью снятия напряжения у испытуемых. Истинная цель эксперимента не раскрывалась с целью моделирования более естественного взаимодействия с испытуемыми.

Беседа экспериментатора с испытуемым записывалась на скрытую видеокамеру, с целью дальнейшего анализа поведения испытуемых на степень проявления тенденции к мимикрии (высокая/низкая). Во время беседы экспериментатор периодически демонстрировал три вида поведения: качание ногой при закинутой ноги на ногу, улыбка и касание головы/лица. Данный вид поведения был заимствован из исследования (эксперимент 1, 3) Chartrand T., Bargh J. (1999) [162, p. 885, p.888], целью которого также было выявление степени проявления тенденции к мимикрии. После окончания беседы испытуемые заполняли вышеперечисленные опросники.

Затем соблюдая процедуру Chartrand T., Bargh J. (1999, 2 эксперимент [162, p. 903]), экспериментатор задавал ряд вопросов от общих к частным, проясняющих наличие подозрений испытуемого касательно цели исследования и поведения экспериментатора (манипуляция мимикрией). В случае наличия подозрений со стороны испытуемого касательно цели исследования и поведения экспериментатора, которые являются препятствием для естественного поведения испытуемого, а соответственно и препятствием к получению достоверных данных, данные испытуемые должны были быть исключены. В настоящем эксперименте не было выявлено подозрений со стороны испытуемых.

Измерение 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 [162, p. 885, с.888]). Фиксация вышеперечисленных переменных была произведена двумя независимыми оценщиками 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 случае $p = 0,000$).

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. Таким образом, образовалось две группы ($N = 30$) испытуемых, характеризующихся высокой и низкой тенденцией к мимикрии. Аналогичная процедура была использована третьем эксперименте Chartrand T., Bargh J. (1999) [162, p. 888].

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МИМИКРИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Исходя из понимания субъективного благополучия как результата интеграции и соотнесённости показателей: уровня позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворённости жизнью, исследование связи субъективного благополучия и мимикрии проходило в процессе трёх экспериментов, которые фиксировались в процессе интеракций мимика (кого мимикрируют) и мимикёра (кто мимикрирует).

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

Целью первого эксперимента было исследование влияния мимикрии на позитивные эмоции, оптимизм и симпатию мимика в процессе интеракции.

Использованый методический арсенал: методики: Шкала позитивного и негативного аффекта (ШПАНА; Watson D., Clark L., Tellegen A., 1988 [193, pp. 1063-1070]), методика индекса самоотчета - шкала эмоционального интеллекта (Schutte N. и коллеги, 1998 [194, pp. 164-177]), тест диспозиционного оптимизма, разработанный (ДОТ; Scheier M., Carver C., 1985 [64, pp. 235-247]), тест определения уровня симпатии. Фиксация копирований в процессеинтеракций.

Метод обработки: данные первого эксперимента были проанализированы с использованием двухфакторного дисперсионного анализа ANOVA(SPSS 24) по следующей схеме: 2 (пол испытуемых: женский и мужской) × 3 (ПМ, ВМ, ОМ) в качестве независимых переменных с одной стороны и с другой стороны позитивные эмоции, оптимизм и симпатия в качестве зависимых переменных. Также, были проведены факторный анализ специфичных эмоций из списка позитивных эмоций и сравнительный анализ экстраверсии и интроверсии в группах ПМ, ВМ и ОМ с использованием U - критерия Манна-Уитни

Результаты показали следующее:

Мимикрия не повлияла на все позитивные эмоции мимика в общем (среди которых: увлеченный, радостный, полный сил, заинтересованный, уверенный, сосредоточенный, вдохновленный, решительный, внимательный, бодрый). Было обнаружено значимое гендерное различие в переживании эмоций в целом, выражавшееся в том, что эмоциональный у испытуемых мужского пола значительно интенсивнее, чем у испытуемых женского пола (рисунок 1).

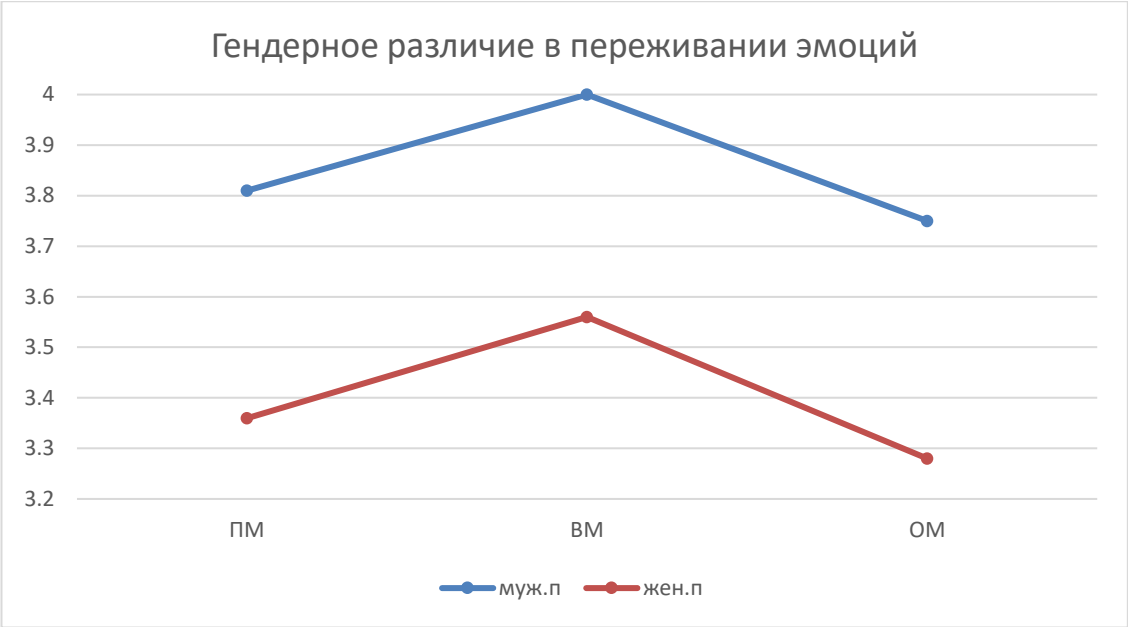


Рисунок 1 -Гендерное различие в переживании эмоций

Несмотря на то, что мимикрия не повлияла на позитивные эмоции в целом, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA обнаружил статистически значимый эффект для специфичных эмоций, а именно ощущение полноты сил, решительность и внимательность (таблица 6).

Таблица 6 - Статистически значимый эффект мимикрии на специфичные эмоции

Сумма квадратов			Df	MS	F	Значимость
1	2	3	4	5	6	7
Вдохновленный	Между группами	2,288	2	1,144	0,903	0,408
	Внутри группы	163,432	129	1,267	-	-
	В общем	165,720	131	-	-	-
Радостный	Между группами	1,652	2	0,826	0,826	0,440
	Внутри группы	128,977	129	1,000	-	-
	В общем	130,629	131	-	-	-
Полный сил	Между группами	13,470	2	6,735	5,677	0,004
	Внутри группы	153,045	129	1,186	-	-
	В общем	166,515	131	-	-	-

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6	7
Заинтересованный	Между группами	1,470	2	0,735	0,684	0,506
	Внутри группы	138,591	129	1,074	-	-
	В общем	140,061	131	-	-	-
Уверенный	Между группами	1,152	2	0,576	0,703	0,497
	Внутри группы	105,659	129	0,819	-	-
	Общее	106,811	131	-	-	-
Сосредоточенный	Между группами	4,409	2	2,205	2,145	0,121
	Внутри группы	132,591	129	1,028	-	-
	Общее	137,000	131	-	-	-
Вдохновленный	Между группами	0,424	2	0,212	0,154	0,858
	Внутри группы	177,841	129	1,379	-	-
	Общее	178,265	131	-	-	-
Решительный	Между группами	6,470	2	3,235	3,513	0,033
	Внутри группы	118,773	129	0,921	-	-
	Общее	125,242	131	-	-	-
Внимательный	Между группами	7,409	2	3,705	3,469	0,034
	Внутри группы	137,773	129	1,068	-	-
	Общее	145,182	131	-	-	-
Бодрый	Между группами	5,045	2	2,523	2,101	0,126
	Внутри группы	154,864	129	1,200	-	-
	Общее	159,909	131	-	-	-

Следующим шагом было более подробно проанализировать отношение мимикрии с вышеназванными эмоциями. С этой целью был проведен данных с использованием двухфакторного дисперсионного анализа ANOVA (SPSS 24) по

следующей схеме: 2 (пол испытуемых: женский и мужской) × 3 (ПМ, ВМ, ОМ) в качестве независимых переменных с одной стороны и с другой стороны ощущение полноты сил, решительность и внимательность в качестве зависимых переменных.

Был выявлен значимый эффект в отношении этих трех эмоций вне зависимости от гендерной принадлежности.

Ощущение полноты сил (полный сил). Вербальная мимикрия стимулировала повышение ощущения 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). Вербальная мимикрия также стимулировала повышение уровня 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). Внимательность также имела значимый эффект 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).

Таким образом, по сравнению с ПМ и ОМ, именно вербальная мимикрия стимулировала повышение уровня вышеуказанных трех специфичных эмоций, как у испытуемых мужского, так и женского пола (рисунок 2).

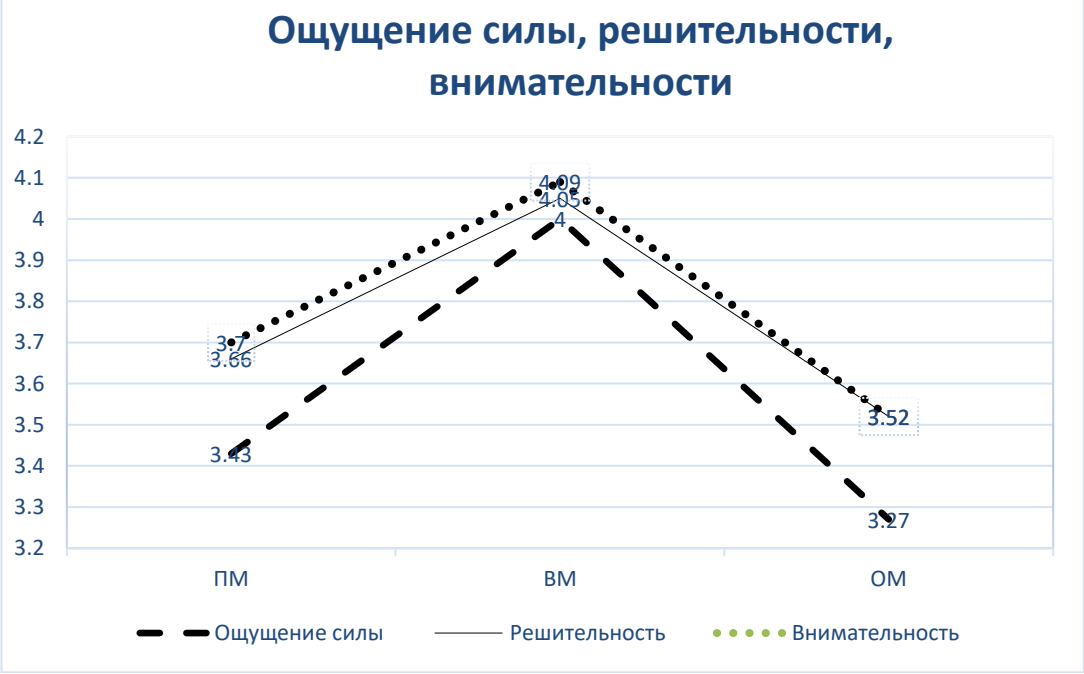


Рисунок 2 - Проявление ощущения силы, решительности, внимательности в группах

Попарное сравнение между кондициями вербальная мимикрия и отсутствие мимикрии с использованием критерия Бонферрони также выявило значимый

эффект ($p < 0,05$) в отношении ощущения полноты сил ($p = 0,007$; таблица 7), решительности ($p = 0,011$; таблица) и внимательности ($p = 0,044$; таблица 9).

Таблица 7 - Попарное сравнение групп (ПМ, ВМ, ОМ) и ощущение полноты сил

Группа	Группа	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость	95% Достоверность Нижняя граница
ПМ	ВМ	-0,474	0,229	0,122	-1,029
	ОМ	0,236	0,228	0,910	-0,318
ВМ	ПМ	0,474	0,229	0,122	-0,082
	ОМ	0,709*	0,229	0,007	0,154
ОМ	ПМ	-0,236	0,228	0,910	-0,789
	ВМ	-0,709*	0,229	0,007	-1,265

Таблица 8 - Попарное сравнение групп (ПМ, ВМ, ОМ) и решительность

Группа	Группа	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость	95% Достоверность Нижняя граница
ПМ	ВМ	-0,321	0,193	0,297	-0,791
	ОМ	0,253	0,193	0,576	-0,215
ВМ	ПМ	0,321	0,193	0,297	-0,148
	ОМ	0,574*	0,193	0,011	0,105
ОМ	ПМ	-0,253	0,193	0,576	-0,720
	ВМ	-0,574*	0,193	0,011	-1,043

Таблица 9 - Попарное сравнение групп (ПМ, ВМ, ОМ) и внимательность

Группа	Группа	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость	95% Достоверность Нижняя граница
ПМ	ВМ	-0,292	0,218	0,548	-0,822
	ОМ	0,248	0,217	0,766	-0,279
ВМ	ПМ	0,292	0,218	0,548	-0,237
	ОМ	0,541*	0,218	0,044	0,011
ОМ	ПМ	-0,248	0,217	0,766	-0,776
	ВМ	-0,541*	0,218	0,044	-1,070

Несмотря на то, что вербальная мимикрия стимулировала эти эмоции одинаково для обоих полов, различие в переживании этих эмоций были все-таки выявлены. Так, ощущение полноты сил, различие в переживании данной эмоции значимо различались между полами (F (1, 13) = 8.54; $p<0,05$, в данном случае p

= 0,004), уровень ощущения полноты сил у испытуемых женского пола был ниже ПМ: *M*= 3,32, *SD* = 0,21; ВМ: *M* = 3,50, *SD* = 0,25; ОМ: *M* = 2,95, *SD* = 0,24), чем у испытуемых мужского пола (ПМ: *M* = 3,58, *SD* = 0,24; ВМ: *M* = 4,35, *SD* = 0,21; ОМ: *M* = 3,48, *SD* = 0,21).

Попарное сравнение согласно критерию Бонферрони обнаружил значимый эффект в отношении гендера и ощущения полноты сил ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,004$) (рисунок 3).

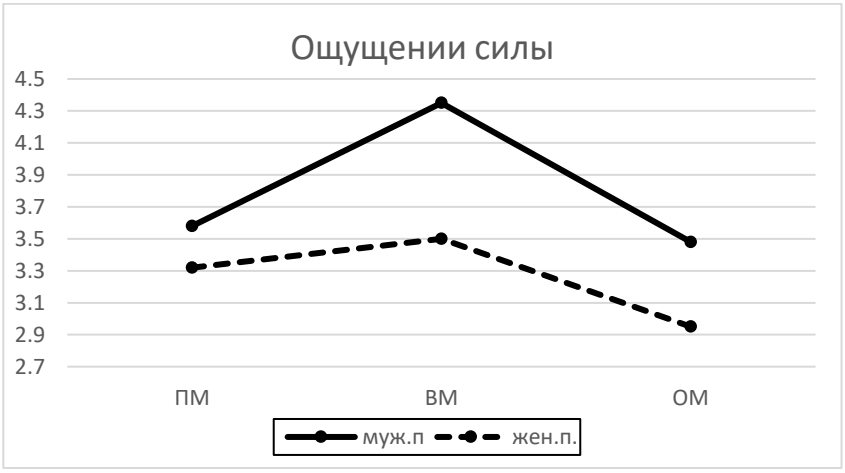


Рисунок 3 - Гендерные различия в ощущении силы

Решительность также различалась по гендерному признаку (F (2, 13) = 4,43; $p < 0,05$; в данном случае $p = 0,014$), уровень решительности у испытуемых женского пола был ниже (ПМ: *M* = 3,40, *SD* = 0,18; ВМ: *M* = 3,89, *SD* = 0,21; ОМ: *M* = 2,90, *SD* = 0,21), чем у испытуемых мужского пола (ПМ: *M* = 4, *SD* = 0,21; ВМ: *M* = 4,15, *SD* = 0,18; ОМ: *M* = 4, *SD* = 0,18).

Попарное сравнение согласно критерию Бонферрони обнаружил значимый эффект в отношении гендера и решительности ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,000$) (рисунок 4).

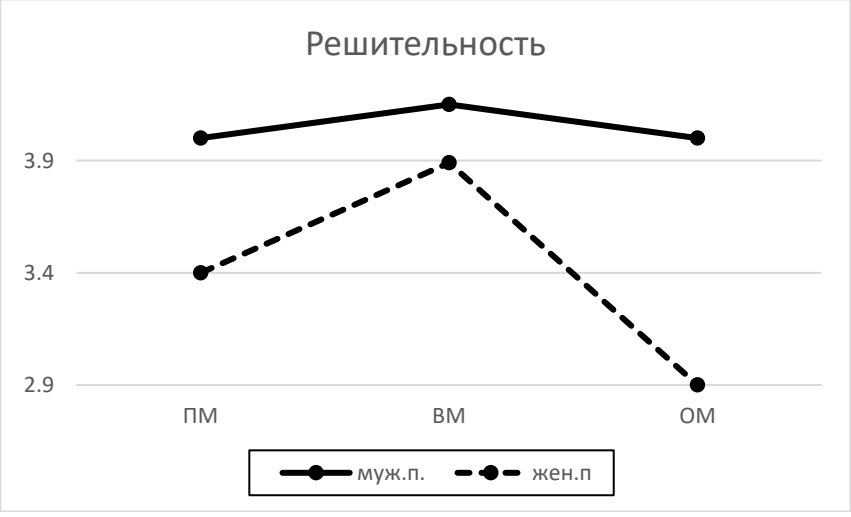


Рисунок 4 - Гендерный различия и решительность

Внимательность проявлялась в различной степени у мужского и женского пола (F (1,13) = 7,00; p < 0,05; в данном случае p = 0,009). Уровень внимательности у испытуемых женского пола был ниже (ПМ: M = 3,60, SD = 0,20; ВМ: M = 3,83, SD = 0,24; ОМ: M = 3,42, SD = 0,23), чем у испытуемых мужского пола (ПМ: M = 4,16, SD = 0,23; ВМ: M = 4,27, SD = 0,20; ОМ: M = 3,42, SD = 0,20).

Попарное сравнение согласно критерию Бонферрони обнаружил значимый эффект в отношении гендера и внимательности (p < 0,05; в данном случае p = 0,009) (рисунок 5).

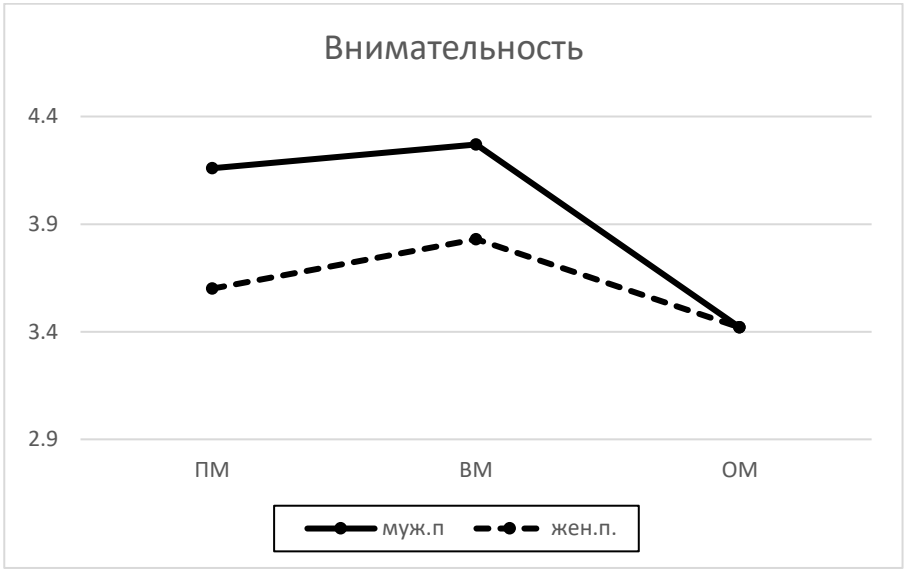


Рисунок 5 - Гендерные различия и внимательность

С целью изучения влияния мимикрии на переменные СБ в зависимости от личностных особенностей (экстраверсия/интроверсия) был проведен анализ данных с учетом экстраверсии и интроверсии личности. Принимая во внимание, что количество экстравертов и интровертов в группе было неравное, что соответствует непараметрическим критериям анализа и с целью выявления различий в зависимости от экстраверсии и интроверсии личности был проведен анализ данных с помощью критерия Манна - Уитни. Сравнение проводилось отдельно в каждой группе: поведенческой мимикрии, вербальной мимикрии, отсутствие мимикрии. Наличие различий является свидетельством того, что мимикрия по-разному влияет на переменные СБ экстравертов и интровертов. Отсутствие различий свидетельствует об одинаковом воздействии мимикрии вне зависимости от экстраверсии и интроверсии.

В двух группах, экстраверсии с n_1 = 39 и интроверсии с n_2 = 5 различие в переживании ощущения полноты сил в условиях поведенческой мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23, 71; интроверсия, средний ранг = 13,10; стандартная ошибка = 25, 43; стандартное отклонение SD = 0,93), U = 50,5, p = 0,082 (таблицы 10, 11).

Таблица 10 - Проверка гипотезы в группе ПМ и переживание ощущения полноты сил

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение полноты сил в ПМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,082[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 11 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	50,500
W Вилкоксона	65,500
Статистика критерия	50,500
Стандартная ошибка	25,431
Стандартизированная статистика критерия	-1,848
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,065
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,082

Как видно из результатов анализа экстраверты и интроверты одинаково переживали ощущение полноты сил в условиях поведенческой мимикрии, различий между ними не было выявлено.

В двух группах, экстраверсии с n_1 = 40 и интроверсии с n_2 = 4 было обнаружено статистически значимое различие в переживании ощущения полноты сил в условиях вербальной мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23, 75; интроверсия, средний ранг = 10,00; стандартная ошибка = 23,20; стандартное отклонение *SD* = 1,03), *U* = 30,0, *p* = 0,040 (таблицы 12, 13).

Таблица 12 - Проверка гипотезы в группе ВМ ипереживании ощущения полноты сил

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение полноты сил в ВМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,040[a]	Нулевая гипотеза отклоняется

Таблица 13 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	30,000
W Вилкоксона	40,000
Статистика критерия	30,000
Стандартная ошибка	23,197
Стандартизированная статистика критерия	-2,155
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,031
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,040

Согласно данным экстраверты более интенсивнее переживали ощущение полноты сил, нежели интроверты в условиях вербальной мимикрии, различие существенно, нулевая гипоитеза отклоняется.

Далее при сравнении экстраверсии с $n_1 = 37$ и интроверсии с $n_2 = 7$ было выявлено статистически значимое различие в переживании ощущения полноты сил в условиях отсутствия мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 24,43; интроверсия, средний ранг = 12,29; стандартная ошибка = 30,41; стандартное отклонение *SD* = 1,28), $U = 58.0$, $p = 0,020$ (таблицы 14, 15).

Таблица 14 - Итоги проверки гипотезы в группе ОМ ипереживание ощущения полноты сил

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение полноты сил в ОМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,020[a]	Нулевая гипотеза отклоняется

Таблица 15 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	58,000
W Вилкоксона	86,000
Статистика критерия	58,000
Стандартная ошибка	30,409
Стандартизированная статистика критерия	-2,351
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,019
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,020

Таким образом, ощущение полноты сил различалось между экстравертами и интровертами в условиях вербальной мимикрии и отсутствия мимикрии. Экстраверты интенсивнее переживали данную эмоцию нежели интроверты, что говорит о том, что вербальная мимикрия повышает уровень ощущения полноты сил только у экстравертов. В условиях поведенческой мимикрии различий в ощущении полноты сил между экстравертами и интровертами не было выявлено. Суммируя анализ влияния мимикрии в зависимости от экстраверсии и интроверсии, можно подчеркнуть, что мимикрия (вербальная) не влияет на повышение ощущения полноты сил в случае интроверсии, и наоборот, вербальная мимикрия стимулирует повышение ощущения полноты сил у экстравертов.

Анализ различий влияния мимикрии на решительность в зависимости от экстраверсии и интроверсии показал следующее. При сравнении экстраверсии с n_1 = 40 и интроверсии с n_2 = 4 не было выявлено статистически значимого различия в переживании решительности во время вербальной мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,53; интроверсия, средний ранг = 12,25; стандартная ошибка = 22,93; стандартное отклонение *SD* = 0,89), *U* = 39,0, *p* = 0,100 (таблицы 16, 17).

Таблица 16 - Итоги проверки гипотезы в группе ВМ и уровень решительности

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение решительности в ВМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,100[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 17 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	39,000
W Вилкоксона	49,000
Статистика критерия	39,000
Стандартная ошибка	22,926
Стандартизированная статистика критерия	-1,788
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,074
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,100

В двух группах, экстраверсии с n_1 = 39 и интроверсии с n_2 = 5 различие в переживании решительности во время поведенческой мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23, 18; интроверсия, средний ранг = 17,20; стандартная ошибка = 22,93; стандартное отклонение *SD* = 1,01), *U* = 71,0, *p* = 0,347 (таблицы 18, 19).

Таблица 18 - Итоги проверки гипотезы в группе ПМ и уроень решительности

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение решительности в ПМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,347[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 19 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
1	2
Всего	44
U Манна-Уитни	71,000
W Вилкоксона	86,000
Статистика критерия	71,000
Стандартная ошибка	25,883
Стандартизированная статистика критерия	-1,024
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,306
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,347

При сравнении экстраверсии с n_1 = 37 и интроверсии с n_2 = 7 различие в переживании решительности в условиях отсутствия мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 22,08; интроверсия, средний ранг = 24,71; стандартная ошибка = 29,69; стандартное отклонение *SD* = 0,98), *U* = 145,0, *p* = 0,637 (таблицы 20, 21).

Таблица 20 - Итоги проверки гипотезы в группе ОМ и уровень решительности

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение решительности в ОМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,637[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 21 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	145,000
W Вилкоксона	173,000
Статистика критерия	145,000
Стандартная ошибка	29,685
Стандартизированная статистика критерия	0,522
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,602
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,637

Таким образом, в случае переживания решительности различий между экстравертами и интровертами не было обнаружено во всех трех группах (ВМ, ПМ, ОМ), они одинаково переживали решительность. Данный результат подтверждает, что вербальная мимикрия одинаково стимулирует решительность как у экстравертов, так и у интровертов.

Продолжая анализ влияния мимикрии в зависимости от экстраверсии и интроверсии, при сравнении экстраверсии с $n_1 = 40$ и интроверсии с $n_2 = 4$ различие в переживании внимательности в группе вербальной мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,28; интроверсия, средний ранг = 14,75; стандартная ошибка = 23,05; стандартное отклонение *SD* = 0,96), $U = 49{,}0$, $p = 0{,}222$ (таблицы 22, 23).

Таблица 22 - Итоги проверки гипотезы в группе ВМ, внимательность

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение внимательности в ВМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,222[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 23 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	49,000
W Вилкоксона	59,000
Статистика критерия	49,000
Стандартная ошибка	23,047
Стандартизированная статистика критерия	-1,345
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,179
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,222

В случае сравнения экстраверсии с $n_1 = 39$ и интроверсии с $n_2 = 5$ различие в переживании внимательности в группе поведенческой мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,35; интроверсия, средний ранг = 15,90; стандартная ошибка = 26,05; стандартное отклонение *SD* = 1,13), *U* = 65,0, *p* = 0,230 (таблицы 24, 25).

Таблица 24 - Итоги проверки гипотезы в группе ПМ, внимательность

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение внимательность в ПМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,230[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 25 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	64,500
W Вилкоксона	79,500
Статистика критерия	64,500
Стандартная ошибка	26,047
Стандартизированная статистика критерия	-1,267
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,205
Точная значимость (2-сторонний критерий)	,230

Анализ сравнения экстраверсии с $n_1 = 37$ и интроверсии с $n_2 = 7$ различие в переживании внимательности в группе отсутствия мимикрии также не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 22,76; интроверсия, средний ранг = 21,14; стандартная ошибка = 29,56; стандартное отклонение *SD* = 1,00), *U* = 120,0, *p* = 0,778 (таблицы 26, 27).

Таблица 26 - Итоги проверки гипотезы в группе ОМ, внимательность

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение внимательности в ОМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,778[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 27 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	120,000
W Вилкоксона	148,00
Статистика критерия	120,000
Стандартная ошибка	29,563
Стандартизированная статистика критерия	-,321
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,748
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,778

Таким образом, экстраверты и интроверты одинаково переживали внимательность во всех трех группах (ПМ, ВМ, ОМ), что подтверждает нашу гипотезу о позитивном влиянии вербальной мимикрии на внимательность как экстравертов, так и интровертов.

Суммируя, анализ влияния мимикрии на ощущение полноты сил, решительности и внимательности в зависимости от личностных особенностей (экстраверсии/интроверсии), необходимо подчеркнуть, что небольшие особенности влияния мимикрии на экстравертов и интровертов все-таки присутствуют. Мимикрия не стимулирует повышение ощущения полноты сил, у интровертов, в отличие от экстравертов, на которых вербальная мимикрия влияла как стимулятор данной эмоции. В отношении решительности и внимательности, то здесь результаты анализа полностью совпадают с общим анализом (см. выше, двухфакторный дисперсионный анализ этих эмоций), вербальная мимикрия одинаково стимулирует повышение решительности и внимательности как для экстравертов, так и для интровертов.

Факторный анализ вышеназванных трех эмоций выявил, что ощущение полноты сил позитивно коррелирует с восторгом (r = 0,48, p < 0,001; в данном случае p = 0,001) и активностью (r = 0,66, p < 0,001; в данном случае p = 0,000) (рисунок 6). Более того, ощущение полноты сил было выявлено как один из пяти (радостный, полный сил, заинтересованный, уверенный, вдохновленный) факторов, детерминирующих весь список позитивных эмоций на 72% (таблица 28).

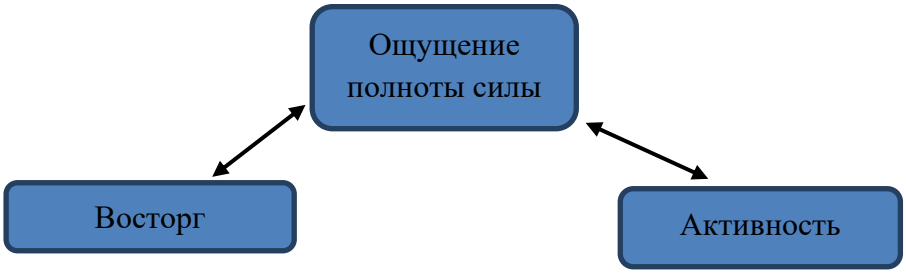


Рисунок 6 - Отношения ощущения силы с активностью и восторгом

Таблица 28 - Таблица ротации квадратов нагрузок

Суммы извлечения квадратов нагрузок		Суммы ротации квадратов нагрузок. Всего
Компонент	Кумулятивный %	
1 Радостный	29,626	3,845
2 Полный сил	45,163	3,661
3 Заинтересованный	55,373	2,767
4 Уверенный	64,207	3,066
5 Вдохновленный	71,996	3,635
6 -	-	-
7 -	-	-
8 -	-	-
9 -	-	-
10 -	-	-

Решительность и внимательность позитивно коррелируют с друг другом (r = 0,68, p = 0,000) и по отдельности с чувством уверенности: решительность и уверенность (r = 0,75, p < 0,001; в данном случае p = 0,000); внимательность и уверенность (r = 0,75, p < 0,001; в данном случае p = 0,000) (рисунок 7).

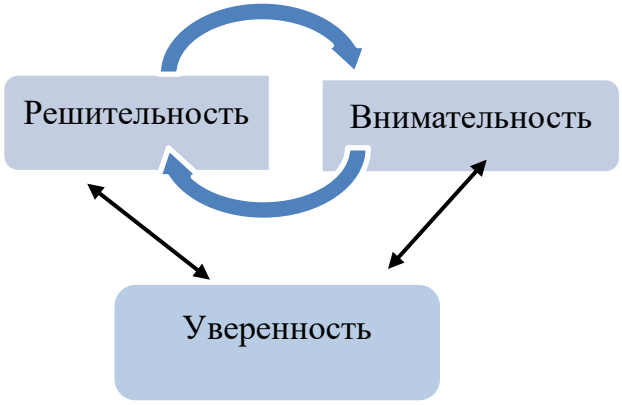


Рисунок 7 - Отношения между решительностью, внимательностью и уверенностью

Отношения мимикрии с оптимизмом и симпатией (гипотеза 2). Двухфакторный дисперсионный анализ ANOVA по схеме: 2 (пол испытуемых: женский и мужской) × 3 (ПМ, ВМ, ОМ) в качестве независимых переменных с одной стороны и с другой стороны оптимизм и симпатия в качестве зависимых переменных. Анализ по данной схеме проводился отдельно для каждой зависимой переменной.

Анализ взаимодействия мимикрии и уровня оптимизма показал, что мимикрия как поведенческая, так и вербальная значительно стимулирует уровень оптимизма (F (2, 13) = 26,72; p < 0,001, в данном случае p = 0,000; $\eta 2$ =

0,029; соответственно: ПМ: *M* = 1,13, *SD* = 0,15; ВМ: *M* = 1,16, *SD* = 0,14), чем отсутствие мимикрии (ОМ: *M* = 0.92, *SD* = 0,20). Попарное сравнение согласно критерию Бонферрони выявил статистически значимое различие в уровне оптимизма между вербальной мимикрией и отсутствием мимикрии ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,000$) (рисунок 8, таблица 29).

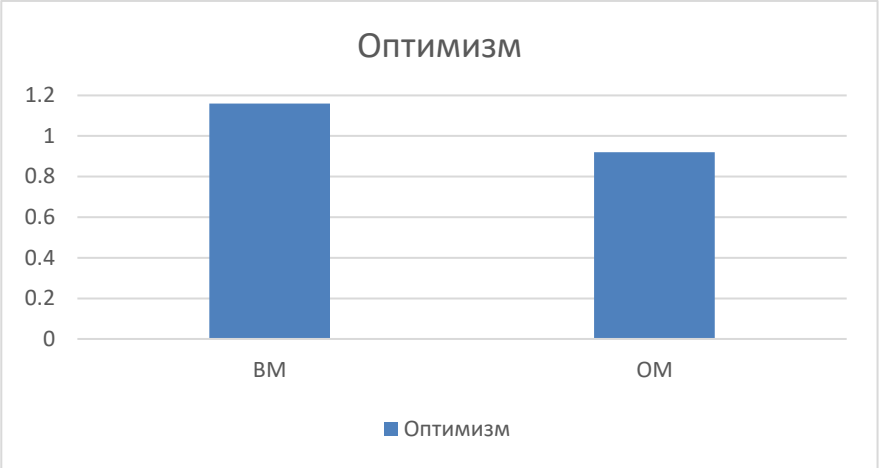


Рисунок 8 - Уровень оптимизма в группах вербальной (ВМ) и отсутствие (ОМ) мимикрии

Таблица 29 - Попарное сравнение между группами в уровне оптимизма

Группа	Группа	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость	95% Достоверность Нижняя граница
ПМ	ВМ	-,028	0,036	1,000	-0,115
	ОМ	0,211*	0,036	0,000	0,124
ВМ	ПМ	0,028	0,036	1,000	-0,059
	ОМ	0,239*	0,036	0,000	0,152
ОМ	ПМ	-0,211*	0,036	0,000	-0,297
	ВМ	-0,239*	0,036	0,000	-0,326

Гендерных различий в уровне оптимизма в общем не было выявлено ($F(1,13) = 0,68$; $p > 0,4$); также не было выявлено взаимодействия пола испытуемых и мимикрии ($F(2,13) = 0,12$; $p > 0,9$).

Для изучения влияния личностных особенностей (экстраверсия/интроверсия) на связь мимикрии и оптимизма был проведен сравнительный анализ данных с учетом экстраверсии и интроверсии личности согласно критерия Манна - Уитни (непараметрические данные). Сравнение экстраверсии и интроверсии производилось отдельно для каждой группы: поведенческая мимикрия, вербальная мимикрия, отсутствие мимикрии.

Сравнение экстраверсии с $n_1 = 39$ и интроверсии с $n_2 = 5$ не обнаружило различий в уровне оптимизма в группе поведенческой мимикрии, критерий

вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,49; интроверсия, средний ранг = 14,18; стандартная ошибка = 26,52; стандартное отклонение *SD* = 0,15), *U* = 59,0, *p* = 0,165 (таблицы 30, 31).

Таблица 30 - Проверка гипотезы в группе ПМ, оптимизм

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение оптимизма в ПМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,165[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 31 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	59,000
W Вилкоксона	74,000
Статистика критерия	59,000
Стандартная ошибка	26,521
Стандартизированная статистика критерия	-1,452
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,147
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,165

Сравнение экстраверсии с n_1 = 40 и интроверсии с n_2 = 4 не обнаружило различий в уровне оптимизма в группе вербальной мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,41; интроверсия, средний ранг = 13,38; стандартная ошибка = 24,01; стандартное отклонение *SD* = 0,14), *U* = 43,5, *p* = 0,140 (таблицы 32, 33).

Таблица 32 - Проверка гипотезы в группе ВМ, оптимизм

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение оптимизма в ВМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,140[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 33 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	43,500
W Вилкоксона	53,500
Статистика критерия	43,500
Стандартная ошибка	24,070
Стандартизированная статистика критерия	-1,516
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,129
Точная значимость (2-сторонний критерий)	,140

Сравнение экстраверсии с $n_1 = 36$ и интроверсии с $n_2 = 8$ не обнаружило различий в уровне оптимизма в группе отсутствия мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 22,68; интроверсия, средний ранг = 21,69; стандартная ошибка = 32,38; стандартное отклонение $SD = 0,20$), $U = 137,5$, $p = 0,846$ (таблицы 34, 35).

Таблица 34 - Проверка гипотезы в группе ОМ, оптимизм

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение оптимизма в ОМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,846[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 35 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	137,500
W Вилкоксона	173,500
Статистика критерия	137,500
Стандартная ошибка	32,378
Стандартизированная статистика критерия	-,201
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,841
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,846

Суммируя, анализ влияния мимикрии на уровень оптимизма в зависимости от личностных особенностей (экстраверсии/интроверсии), необходимо

подчеркнуть, что результаты анализа подтверждают общий анализ связи мимикрии и оптимизма. Вербальная мимикрия одинаково стимулирует повышение оптимизма как для экстравертов, так и для интровертов.

Симпатия к экспериментатору (мимкёру) в условиях мимикрии (ПМ, ВМ) и отсутствия мимикрии (ОМ). Результаты анализа показали, что влияние мимикрии как поведенческой, так и вербальной имеет статистически значимый эффект на уровень симпатии в отношении мимикёра (F (2, 13) = 6,62; $p < 0,05$ в данном случае $p = 0,002$; $\eta 2 = 0,095$; соответственно: ПМ: $M = 6,22$, $SD = 0,58$; ВМ: $M = 6,07$, $SD = 0,70$) нежели отсутствие мимикрии ($M = 5,68$, $SD = 0,83$) (рисунок 9).

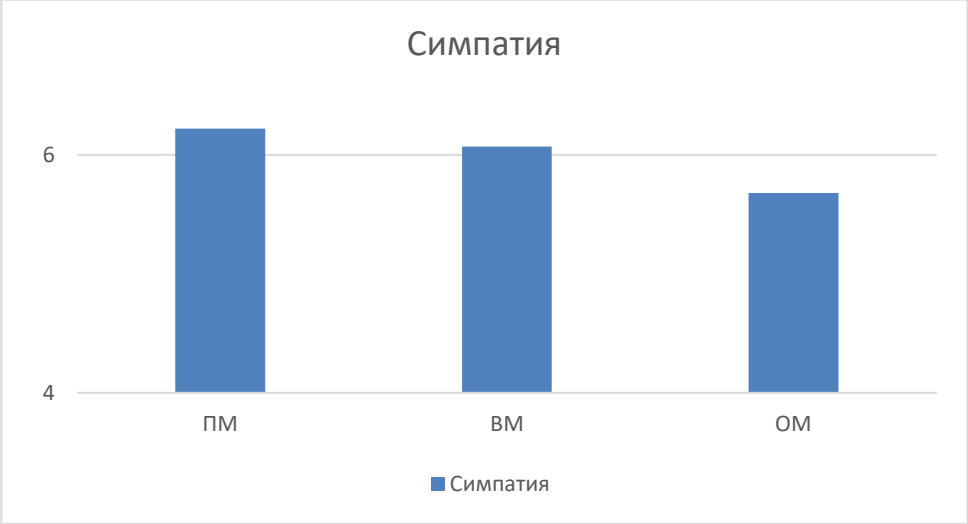


Рисунок 9 - Симпатия в группах ПМ, ВМ и ОМ.

Попарное сравнение с использованием критерия Бонферрони выявило значимый эффект отношении только группы ПМ ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,001$), что говорит о том, что только поведенческая мимикрия стимулирует повышение уровня симпатии в отношении мимикёра. Эффект для вербальной мимикри оказался не соответствующим статистической значимости ($p > 0,05$; в данном случае $p = 0,064$) (таблица 36).

Таблица 36 - Попарное сравнение между группами в уровне симпатии

Группа	Группа	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость	95% Достоверность Нижняя граница
ПМ	ВМ	0,186	0,153	0,682	-0,186
	ОМ	0,543*	0,152	0,001	0,175
ВМ	ПМ	-0,186	0,153	0,682	-0,558
	ОМ	0,357	0,153	0,064	-0,014
ОМ	ПМ	0,543*	0,152	0,001	0,911
	ВМ	-0,357	0,153	0,064	-0,728

Не было выявлено взаимодействия между симпатией в общем и пола испытуемых ($F(1,13) = 0,19$; $p > 0, 05$, в данном случае $p = 0,891$), аналогично и в отношении пола испытуемых и условий наличия либо отсутствия мимикрии ($F(2,13) = 1.75$; $p > 0,05$, в данном случае $p = 0,178$).

Сравнение экстраверсии и интроверсии в группах: ПМ, ВМ, ОМ. Анализ влияния личностных особенностей (экстраверсия/интроверсия) на связь мимикрии и симпатии с учетом экстраверсии ($n_1 = 39$) и интроверсии ($n_2 = 5$) личности не обнаружило различий в уровне симпатии в группе поведенческой мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,58; интроверсия, средний ранг = 14,10; стандартная ошибка = 26,89; стандартное отклонение *SD* = 0,58), *U* = 55,5, *p* = 0,123 (таблицы 37, 38).

Таблица 37 - Проверка гипотезы в группе ПМ и уровень симпатии

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение симпатии в ПМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,123[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 38 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	55,500
W Вилкоксона	70,500
Статистика критерия	55,500
Стандартная ошибка	26,887
Стандартизированная статистика критерия	-1,562
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,118
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,123

Сравнение экстраверсии ($n_1 = 40$) и интроверсии ($n_2 = 4$) личности не обнаружило различий в уровне симпатии в группе вербальной мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,19; интроверсия, средний ранг = 15,63; стандартная ошибка = 23,34; стандартное отклонение *SD* = 0,70), *U* = 52,5, *p* = 0,273 (таблицы 39, 40).

Таблица 39 - Проверка гипотезы в группе ВМ и уровень симпатии

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение симпатии в ВМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,273[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 40 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	44
U Манна-Уитни	52,500
W Вилкоксона	62,500
Статистика критерия	52,500
Стандартная ошибка	24,335
Стандартизированная статистика критерия	-1,130
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,258
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,273

Сравнение экстраверсии (n_1 = 36) и интроверсии (n_2 = 8) личности обнаружило различия в уровне симпатии в группе отсутствия мимикрии, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 25,19; интроверсия, средний ранг = 10,38; стандартная ошибка = 32,71; стандартное отклонение *SD* = 0,87), *U* = 47,0, *p* = 0,002 (таблицы 41, 42).

Таблица 41 - Проверка гипотезы в группе ОМ и уровень симпатии

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение симпатии в ОМ является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,002[a]	Нулевая гипотеза отклоняется

Таблица 42 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
1	2
Всего	44
U Манна-Уитни	47,000
W Вилкоксона	83,000
Статистика критерия	47,000
Стандартная ошибка	32,714
Стандартизированная статистика критерия	-2,965
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,003
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,002

Согласно результатам анализа, ощущение симпатии у интровертов ниже, чем у экстравертов в группе отсутствия мимикрии, общение в условиях отсутствие мимикрии снижает симпатию интровертов в отношении собеседника.

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. Тем не менее, у представителей мужского пола они были выше, чем у представителей женского пола, различия были на уровне статистической значимости (p<0,05). ВМ не стимулирует повышение ощущения полноты сил у испытуемых с интроверсией, однако стимулирует у испытуемых с экстраверсией. Влияние ВМ 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 (r = 0,48, p < 0,001; в данном случае p = 0,001) и активностью (r = 0,66, p < 0,001; в данном случае p = 0,000). Ощущение полноты также является одной из пяти эмоций, определяющих весь спектр позитивных эмоций на 72 %. Решительность и внимательность позитивно коррелируют с друг другом (r = 0,68, p = 0,000) и по отдельности с чувством уверенности: решительность и уверенность (r = 0,75, p < 0,001; в данном случае p = 0,000); внимательность и уверенность (r = 0,75, p < 0,001; в данном случае p = 0,000)

Вербальная мимикрия стимулирует оптимизм, поведенческая мимикрия стимулирует симпатию в отношении мимикера, в обоих случаях влияние мимикрии не зависит от гендерной принадлежности и особенности личности (экстраверсия, интроверсия).

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

Целью второго эксперимента было исследование влияния мимикрии на оптимизм, эмоциональный интеллект, позитивные эмоции и удовлетворённость жизнью мимикёра в процессе интеракции с использованием мимикрии.

Использованый методический арсенал: методики: Шкалы позитивного и негативного аффекта (ШПАНА, Watson D., Clark L., Tellegen A., 1988 [193, pp. 1063-1070]), методика индекса самоотчета - шкала эмоционального интеллекта (Schutte N. и коллеги, 1998 [194, pp. 164-177]), тест диспозиционного оптимизма, разработанный (ДОТ; Scheier M., Carver C., 1985 [64, pp. 235-247]), шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ; Diener E. и коллеги, 1985г. [128, pp. 71-75]], тест определения уровня симпатии. Фиксация копирований в процессе интеракций.

Методы обработки данных

Анализ данных был проведен с использованием дисперсионного анализа ANOVA с повторными измерениями позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворенности жизнью перед и после тренинговой программы. Анализ был основан на следующей схеме: 2 (группы: экспериментальная и контрольная) × 2 (перед и после тренинга) в качестве независимых переменных с одной стороны и с другой стороны позитивные эмоции, эмоциональный интеллект, оптимизм и удовлетворенность жизнью в качестве зависимых переменных. Анализ по данной схеме проводился отдельно для каждой зависимой переменной.

С целью изучения влияния практики мимикрии на переменные СБ с учетом личностных особенностей испытуемых (экстраверсия/интроверсия) был проведен анализ данных с помощью критерия Манна - Уитни. Принимая во внимание, что количество экстравертов намного превышало количество интровертов, данные были отнесены к числу непараметрических, что обосновывает критерий Манна-Уитни. С этой целью было проведено сравнение на выявление различий в уровне переменных СБ между экстраверсией и интроверсией в экспериментальной группе. Наличие различий является свидетельством того, что мимикрия по-разному влияет на переменные СБ экстравертов и интровертов. Отсутствие различий свидетельствует об одинаковом воздействии мимикрии вне зависимости от экстраверсии и интроверсии.

Результаты анализа показали, что практика мимикрии позволила повысить уровень позитивных эмоций у испытуемых в экспериментальной группе (*Wilks' Lambda* = 0,824, $F(1,58) = 12,42$; $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,001$; $\eta 2 = 0,176$; соответственно: экспериментальная группа замеры до тренинга: $M = 3.73$, $SD = 0,46$ и после тренинга: $M = 4,23$, $SD = 0,25$) в отличие от контрольной группы, замеры до тренинга: $M = 3,22$, $SD = 0,47$ и замеры после тренинга: $M = 3,49$, $SD = 0,56$).

Попарное сравнение по критерию Бонферрони выявил значимое различие в уровне позитивных эмоций перед и после тренингов ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,000$), что позволяет опровергнуть нулевую гипотезу (таблица 43).

Таблица 43 - Попарное сравнение перед и после тренингов и позитивные эмоции

Позитивные Эмоции	Позитивные эмоции	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость	95% Достоверный интервал для различий	
					Нижняя граница	Верхняя граница
Перед	После	-0,568*	0,083	0,000	-0,734	-0,403
После	Перед	0,568*	0,083	0,000	0,403	0,734

Тест Левена на равенство ошибок показал, что зависимая переменная (позитивные эмоции) одинаково представлена у всех испытуемых перед прохождением тренингов $p > 0,05$ (в данном случае $p = 0,992$), после эксперимента позитивные эмоции имели различие в группах после окончания тренингов, что подчеркивает различие во влиянии на позитивные эмоции (в экспериментальной и контрольной группах) $p < 0,05$ (в данном случае $p = 0,002$).

Сравнение динамики групп (экспериментальная и контрольная) показали, что различия в уровне позитивных эмоций между группами статистически значимы ($F(1,58) = 30,09$; $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,000$; $\eta 2 = 0,342$). Сравнение внутренней динамики групп (динамика показателей до и после экспериментальной и контрольной групп) также показали значимые различия $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,000$.

Таким образом, результаты показали, что практика мимикрии в ежедневной жизни стимулирует повышение уровня позитивных эмоций (рисунок 10).

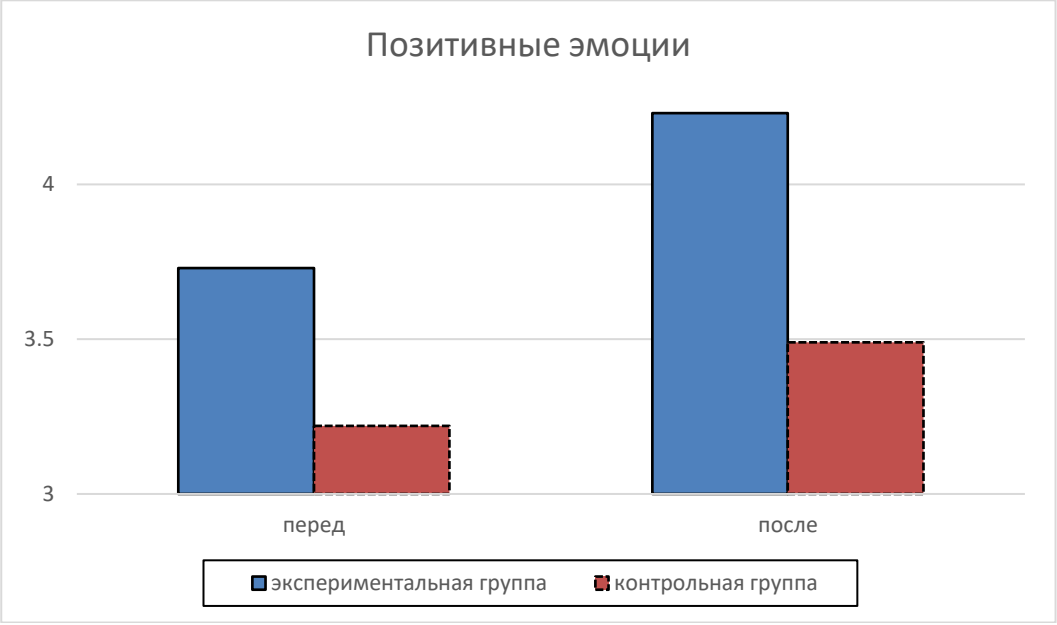


Рисунок 10 - Замеры позитивных эмоций перед и после тренингов

Сравнительный анализ данных с помощью критерия Манна - Уитни на выявление различий в уровне переменных СБ между экстраверсией и интроверсией показал, что в двух группах, экстраверсии с $n_1 = 25$ и интроверсии с $n_2 = 5$ различие в уровне позитивных эмоций в экспериментальной группе (после тренингов мимикрии) не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 23,71; интроверсия, средний ранг = 13,10; стандартная ошибка= 17,75; стандартное отклонение *SD* = 0,33), *U*= 64,5, *p* = 0,914 (таблицы 44, 45). Практика мимикрии одинаково стимулировала уровень позитивных эмоций у испытуемых с экстраверсией и интроверсией.

Таблица 44 - Проверка гипотезы в экспериментальной группе и уровень позитивных эмоций

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение позитивных эмоций в эксп. группе после тренингов является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,914[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 45 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	30
U Манна-Уитни	64,500
W Вилкоксона	79,500
Статистика критерия	64,500
Стандартная ошибка	17,751
Стандартизированная статистика критерия	,113
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,910
Точная значимость (2-сторонний критерий)	,914

Анализ взаимодействия мимикрии и эмоционального показал, что практика мимикрии имеет значительный эффект для экспериментальной группы значение критерия *Лямда Уилкса* = 0,839, $F(1,58) = 11,12$; $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,001$; $\eta 2 = 0,161$; соответственно: показатели экспериментальной группы до тренинга, *M* = 3,48, *SD* = 0,23 и после тренинга, *M* = 3,83, *SD* = 0,34. Показатели контрольной группы до тренинга, *M* = 3,52, *SD* = 0,40 и после тренинга, *M* = 3,51, *SD* = 0,31.

Попарное сравнение по критерию Бонферрони выявил значимое различие в уровне ЭИ перед и после тренингов ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,002$), что позволяет сделать вывод о том, что экспериментальная группа имела значимый подъем в уровне ЭИ, нежели контрольная группа (таблица 46).

Таблица 46 - Попарное сравнение перед/после тренингов и ЭИ

Позитивные эмоции	Позитивные эмоции	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость[b]	95% Достоверный интервал для различий	
					Нижняя граница	Верхняя граница
Перед	После	-0,173*	0,053	0,002	-0,280	-0,067
После	Перед	0,173*	0,053	0,002	0,067	0,280

Сравнение динамики групп (экспериментальная и контрольная) показали, что различия в уровне эмоционального интеллекта между группами статистически значимы (F (1,58) = 5,02; $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,029$; $\eta 2 = 0,080$), т.е. экспериментальная группа показала наиболее высокие показатели динамики, нежели контрольная группа. Сравнение внутренней динамики групп (динамика показателей до и после экспериментальной и контрольной групп) также показали значимые различия $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,002$ (рисунок 11).

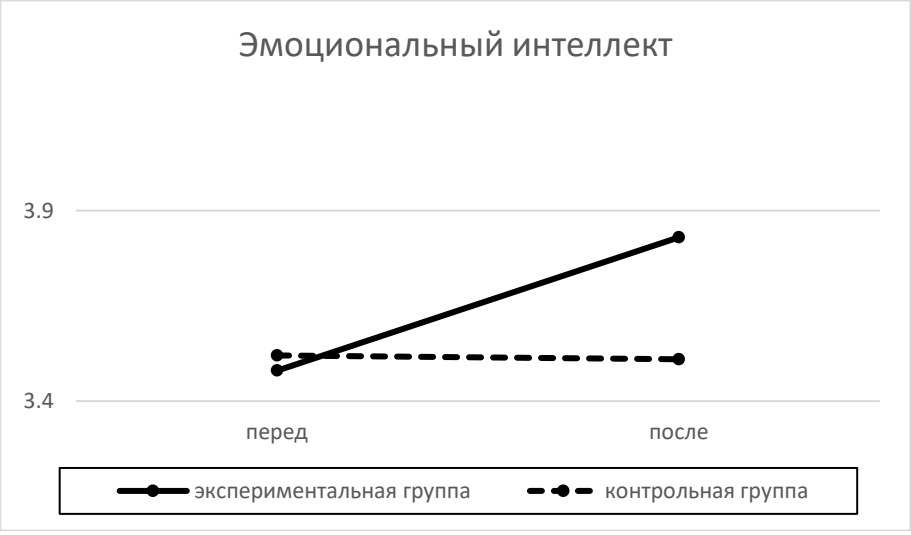


Рисунок 11 - Уровень ЭИ перед и после тренингов в экспериментальной и контрольной группах

В двух группах экстраверсии с $n_1 = 25$ и интроверсии с $n_2 = 5$ различие в уровне ЭИ в экспериментальной группе (после тренингов мимикрии) не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 15,50; интроверсия, средний ранг = 15,50; стандартная ошибка =

17,90; стандартное отклонение *SD* = 0,33), *U* = 62,5, *p* = 1,000 (таблицы 47, 48). Практика мимикрии одинаково стимулировала уровень ЭИ у испытуемых с экстраверсией и интроверсией.

Таблица 47 - Проверка гипотезы в экспериментальной группе и уровень ЭИ

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение ЭИ в эксп. группе после тренингов является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 48 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	30
U Манна-Уитни	62,500
W Вилкоксона	77,500
Статистика критерия	62,500
Стандартная ошибка	17,902
Стандартизированная статистика критерия	0,000
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	1,000
Точная значимость (2-сторонний критерий)	1,000

Анализ взаимодействия мимикрии и оптимизма выявил, что практика мимикрии имеет значительный эффект для экспериментальной группы *Wilks' Lambda* = 0,808, *F* (1,58) = 13,75; *p* < 0,05, в данном случае *p* =0,000; *η2* = 0,192; соответственно: показатели экспериментальной группы до тренинга, *M* = 1,02, SD = 0,22 и после тренинга, *M* = 1,21, *SD* = 0,11. Показатели контрольной группы до тренинга, *M* = 1,03, *SD* = 0,20 и после тренинга, *M* = 0,99, *SD* = 0,23.

Попарное сравнение по критерию Бонферрони выявил значимое различие в уровне оптимизма перед и после тренингов (*p* < 0,05; в данном случае *p* = 0,017), что позволяет сделать вывод о том, что экспериментальная группа имела значимый подъем в уровне оптимизма, нежели контрольная группа (таблицу 49).

Таблица 49 - Попарное сравнение перед/после тренингов и оптимизм

Позитивные эмоции	Позитивные эмоции	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость[b]	95% Достоверный интервал для различий	
					Нижняя граница	Верхняя граница
Перед	после	-0,076*	0,031	0,017	-0,139	-0,014
После	перед	0,076*	0,031	0,017	0,014	0,139

Сравнение динамики групп (экспериментальная и контрольная) показали, что различия в уровне оптимизма между группами статистически значимы (F (1,58) = 6,41; $p < 0,05$, в данном случае p = 0,014; $\eta 2$ = 0,099), т.е. экспериментальная группа показала наиболее высокие показатели динамики, нежели контрольная группа. Далее сравнение внутренней динамики групп (динамика показателей до и после экспериментальной и контрольной групп) также показали значимые различия $p < 0,05$, в данном случае p = 0,017 (рисунок 12).

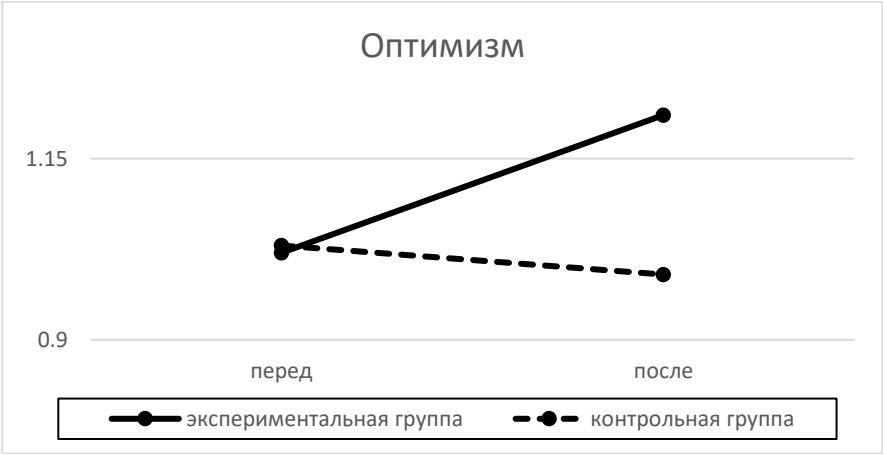


Рисунок 12 - Уровень оптимизма перед и после тренингов в экспериментальной и контрольной группах

Сравнение двух групп по критерию Манна-Уитни, экстраверсии с n_1 = 25 и интроверсии с n_2 = 5 различие в уровне оптимизма в экспериментальной группе (после тренингов мимикрии) не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 15,26; интроверсия, средний ранг = 16,70; стандартная ошибка = 17,38; стандартное отклонение SD = 0,11), U = 68,5, p = 0,746 (таблицы 50, 51). Практика мимикрии одинаково стимулировала уровень оптимизма у испытуемых с экстраверсией и интроверсией.

Таблица 50 - Проверка гипотезы в экспериментальной группе и уровень оптимизма

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение оптимизма в эксп. группе после тренингов является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,746[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 51 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	30
U Манна-Уитни	68,500
W Вилкоксона	83,500
Статистика критерия	68,500
Стандартная ошибка	17,376
Стандартизированная статистика критерия	0,345
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,730
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,746

Наконец анализ взаимодействия мимикрии и уровня удовлетворённости жизнью (УЖ) выявил, что практика мимикрии имеет значительный эффект для экспериментальной группы *Wilks' Lambda* = 0,649, *F* (1,58) = 31,38; $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,000$; $\eta 2 = 0,351$; соответственно: показатели экспериментальной группы до тренинга, *M* = 4,04, *SD* = 0,68 и после тренинга, *M* = 5,20, *SD* = 0,91. Показатели контрольной группы до тренинга, *M* = 4,05, *SD* = 0,56 и после тренинга, *M* = 4,24, *SD* = 0,69.

Попарное сравнение по критерию Бонферрони выявил значимое различие в уровне удовлетворённости жизнью перед и после тренингов ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,000$), что позволяет сделать вывод о том, что экспериментальная группа имела значимый подъем в уровне удовлетворённости жизнью, нежели контрольная группа (таблица 52).

Таблица 52 - Попарное сравнение перед/после тренингов и УЖ

Позитивные эмоции	Позитивные эмоции	Средняя разница	Стандартная ошибка	Значимость[b]	95% Достоверный интервал для различий	
					Ниж. гр	Верх.гр
Перед	после	-0,673*	0,087	0,000	-0,847	-0,499
После	перед	0,673*	0,087	0,000	0,499	0,847

Сравнение динамики групп (экспериментальная и контрольная) показали, что различия в уровне удовлетворённости жизнью между группами статистически значимы (F (1,58) = 8,34; $p < 0,05$, в данном случае p = 0,005; $\eta 2$ = 0,126), т.е. экспериментальная группа показала наиболее высокие показатели динамики, нежели контрольная группа. Далее сравнение внутренней динамики групп (динамика показателей внутри групп до и после) также показали значимые различия $p< 0,05$, в данном случае p = 0,000 (рисунок 13).

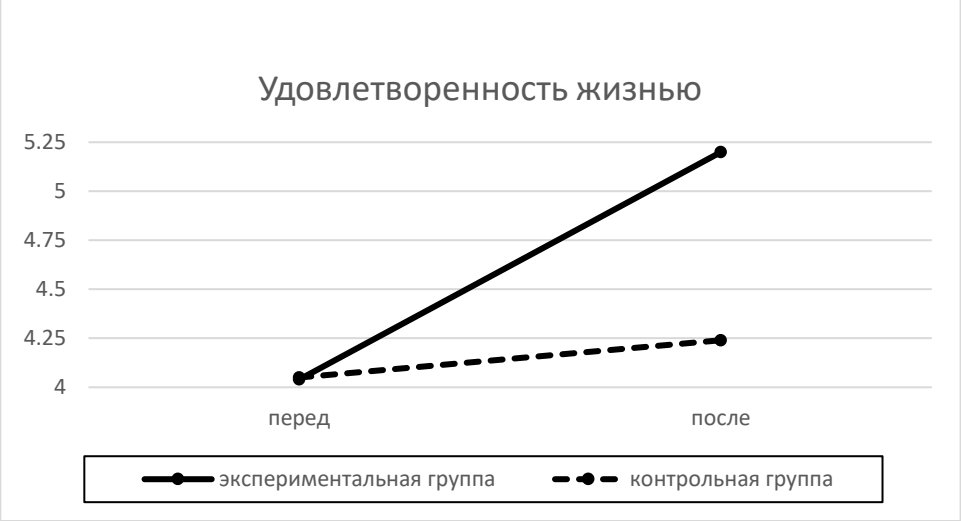


Рисунок 13 - Уровень удовлетворенности жизнью перед и после тренингов в экспериментальной и контрольной группах

Сравнение двух групп по критерию Манна-Уитни, экстраверсии с n_1 = 25 и интроверсии с n_2 = 5 различие в уровне удовлетворенности жизнью между экстравертами и интровертами в экспериментальной группе (после тренингов мимикрии) не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 15,52; интроверсия, средний ранг = 15,40; стандартная ошибка = 17,83; стандартное отклонение SD = 0,91), U = 62,0, p = 1,000 (таблицы 53, 54). Практика мимикрии одинаково стимулировала уровень удовлетворенности жизнью у испытуемых с экстраверсией и интроверсией.

Таблица 53 - Проверка гипотезы в экспериментальной группе и уровень удовлетворенности жизнью

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение удовлетворенности жизнью в эксп. группе после тренингов является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 54 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
1	2
Всего	30
U Манна-Уитни	62,000
W Вилкоксона	77,000
Статистика критерия	62,000
Стандартная ошибка	17,831
Стандартизированная статистика критерия	-,028
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,978
Точная значимость (2-сторонний критерий)	1,000

Результаты анализа подтвердили нашу гипотезу (гипотеза 3), испытуемые практиковавшие мимикрию в течение месяца повысили уровень позитивных эмоций, эмоционального интеллекта, оптимизма и удовлетворенности жизнью по сравнению с испытуемыми из контрольной группы. Влияние мимикрии имело статистически значимый эффект, что позволило подтвердить гипотезу. Личностные особенности такие как, экстраверсия и интроверсия не явились причиной снижения влияния практики мимикрии на переменные СБ. Практика мимикрии может стимулировать повышение уровня переменных СБ (позитивных эмоций, ЭИ, оптимизма, удовлетворенности жизнью) как у экстравертов, так и у интровертов.

3.3 Влияние тенденции к мимикрии на субъективное благополучие по результатам третьего эксперимента

Целью третьего эксперимента было исследование уровня показателей СБ людей с высокой и низкой тенденцией к мимикрии с учетом личностной особенности (экстраверсия/интроверсия), а также выявление предикторов субъективного благополучия.

Исходным предположением была позиция о том, что испытуемые 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 не зависимо от личностной особенности (экстраверсия/интроверсия).

Также была поставлена задача, изучить конструкт субъективного благополучия, а именно выявить переменные (позитивные эмоции, эмоциональный интеллект, оптимизм, удовлетворенность жизнью), которые являются предикторами аффективной и когнитивной частей субъективного благополучия.

Использованный методический арсенал: методики: Шкалы позитивного и негативного аффекта (ШПАНА, Watson D., Clark L., Tellegen A., 1988 [193, pp. 1063-1070]), методика индекса самоотчета - шкала эмоционального интеллекта

(Schutte N. и коллеги, 1998 [194, pp. 164-177]), тест диспозиционного оптимизма, разработанный (ДОТ; Scheier M., Carver C., 1985 [64, pp. 235-247]), шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ; Diener E. и коллеги, 1985г. [128, pp. 71-75]), тест определения уровня симпатии. 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, согласно методу (Chartrand T., Bargh J., 1999 [162, p. 900]). Подробнее смотрите в процедуре эксперимента (глава 2).

Обработка данных. Анализ данных был проведен с использованием двухфакторного дисперсионного анализа ANOVA (SPSS 24) по следующей схеме: 2 (пол испытуемых: женский и мужской) × 2 (тенденция к мимикрии: высокая низкая) в качестве независимых переменных с одной стороны и с другой стороны позитивные эмоции, эмоциональный интеллект, оптимизм, удовлетворенность жизнью в качестве зависимых переменных. Также, был проведен множественный регрессионный анализ с целью выявления предикторов субъективного благополучия.

С целью анализа связи тенденции к мимикрии и переменных СБ с учетом экстраверсии и интроверсии был проведен анализ согласно критерия Манна-Уитни. Принимая во внимание, что в группе с высокой тенденцией к мимикрии испытуемые составляли только экстраверты, анализ различий в уровне переменных СБ был проведен только в группе с низкой тенденцией к мимикрии. Задачей было выявить наличие различий между экстравертами и интровертами в уровне переменных СБ в группе с низкой тенденцией к мимикрии. Действительно ли интроверты, имеющие низкую тенденцию к мимикрии имеют одинаковой низкий уровень переменных СБ, как и экстраверты.

Результаты анализа

Анализ гипотезы 4 (а) выявил значимый эффект во взаимодействии тенденции к мимикрии и уровня позитивных эмоций ($F(1,56) = 14,83$; $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,000$; $\eta 2 = 0,209$) (таблица 55). Испытуемые с высокой тенденцией к мимикрии испытывали больше позитивных эмоций ($M = 4,04$; SD =0,34), нежели испытуемые с низкой тенденцией ($M = 0,59$, $SD = 0,55$).

Таблица 55 - Статистически значимый эффект во взаимодействии мимикрии и позитивных эмоций

Источник	Тип III Сумма квадратов	Df	Среднеквадра-тическое значение	F	Значимость	Частичное eta квадратическое
1	2	3	4	5	6	7
Модель корректировКи	3,359[a]	3	1,120	5,300	0,003	0,221
Охват	781,476	1	781,476	3699,216	0,000	0,985

Продолжение таблицы 55

1	2	3	4	5	6	7
Мимикрия и тенденция	3,132	1	3,132	14,827	0,000	0,209
Гендер	0,271	1	0,271	1,285	0,262	0,022
Мимикрия и тенденция*гендер	0,012	1	0,012	0,058	0,810	0,001
Ошибка	11,830	56	0,211	-	-	-
Всего	887,680	60	-	-	-	-
С корректировкой всего	15,189	59	-	-	-	-

Попарное сравнение согласно критерию Бонферрони выявил значимое различие в позитивных эмоциях между группами с высокой и низкой тенденцией к мимикрии, в пользу группы с высокой тенденцией ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,000$). Гендерные различия в переживании позитивных эмоций не было выявлено (F (1,56) = 1,29, $p > 0,05$, в данном случае $p = 0,262$; $\eta 2 = 0,022$). Не было также выявлено статистически значимого эффекта в отношениях пола и тенденцией к мимикрии ($F(1,56) = 0,06$, $p > 0,05$; $\eta 2 = 0,001$) (рисунок 14).

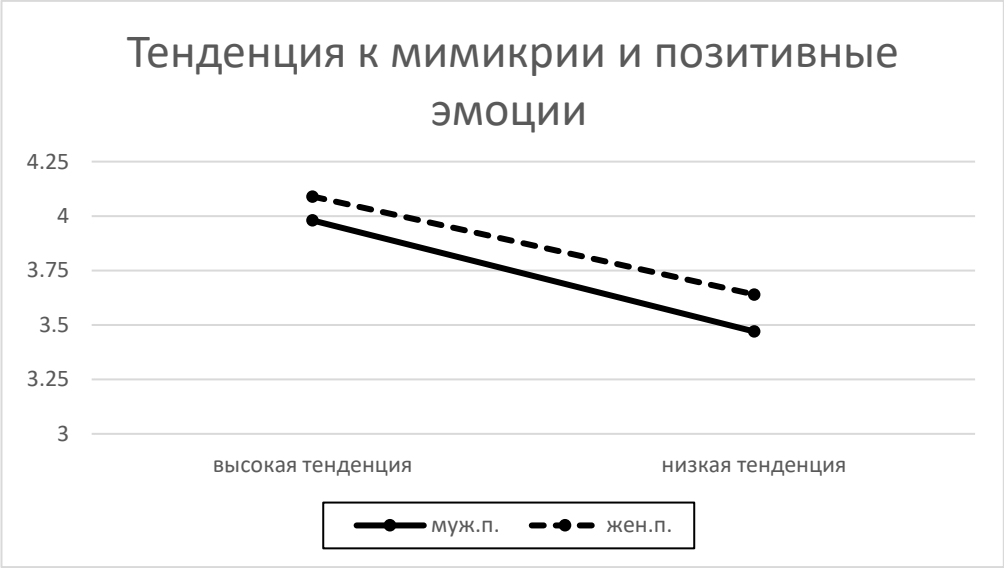


Рисунок 14 - Тенденция к мимикрии и позитивные эмоции

Сравнение двух групп по критерию Манна-Уитни, экстраверсии с $n_1 = 26$ и интроверсии с $n_2 = 4$ различие в уровне позитивных эмоций между экстравертами и интровертами в группе с низкой тенденцией к мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 15,81; интроверсия, средний ранг = 13,50; стандартная ошибка = 16,31; стандартное отклонение $SD = 0,55$), $U = 44,0$, $p = 1,000$ (таблицы 56, 57).

Испытуемые (экстраверты и интроверты) из группы с никзкой тенденцией к мимикрии одинаково характеризовались низким уровнем позитивных эмоций по сравнению с группой с высокой тенденцией к мимикрии.

Таблица 56 - Проверка гипотезы в группе с низкой тенденцией к мимикрии и позитивные эмоции

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение позитивных эмоций в группе с низкой тенденцией к мимикрии является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,659[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 57 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	30
U Манна-Уитни	44,000
W Вилкоксона	54,000
Статистика критерия	44,000
Стандартная ошибка	16,312
Стандартизированная статистика критерия	-0,490
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,624
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,659

Анализ гипотезы 4 (б) выявил значимый эффект во взаимодействии тенденции к мимикрии и уровня эмоционального интеллекта (F (1,56) = 33,35; $p < 0,05$, в данном случае p = 0,000; $\eta 2$ =0,373) (таблица 58). Испытуемые с высокой тенденцией к мимикрии характеризовались более высоким уровнем эмоционального интеллекта (M =3,96, SD = 0,38), нежели испытуемые с низкой тенденцией (M = 3,48, SD =0,37).

Таблица 58 - Эффект во взаимодействии тенденции к мимикрии и уровня ЭИ.

Источник	Тип III Сумма квадратов	df	Среднеквадра-тическое значение	F	Значимость	Частичное eta квадратическое
1	2	3	4	5	6	7
Модель корректиров Ки	4,521[a]	3	1,507	11,796	0,000	0,387
Охват	734,389	1	734,389	5748,014	0,000	0,990

Продолжение таблицы 58

1	2	3	4	5	6	7
Мимикрия и тенденция	4,260	1	4,260	33,346	0,000	0,373
Гендер	0,675	1	0,675	5,282	0,025	0,086
Мимикрия и тенденция*гендер	0,392	1	0,392	3,071	0,085	0,052
Ошибка	7,150	56	0,128	-	-	-
Всего	840,864	60	-	-	-	-
С корректировкой всего	11,676	59				

Попарное сравнение по критерию Бонферрони выявил значимое различие в уровне ЭИ между группами с высокой и низкой тенденции к мимикрии ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,000$), группа с высокой тенденцией к мимикрии характеризовалась более высоким уровнем ЭИ. Был выявлен значимый эффект в отношении гендерных различий в уровне эмоционального интеллекта в общем, т.е. не зависимости от группы, к которой принадлежали испытуемые (F (1,56) =5,28; $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,025$), испытуемые женского пола демонстрировали более высокий уровень эмоционального интеллекта в общем (M = 3,79, SD =0,06), нежели испытуемые мужского пола (M = 3,57, SD =0,08). Не было выявлено статистически значимого эффекта во взаимодействии пола и тенденцией к мимикрии (F(1,56) = 3,07; $p > 0,9$) (рисунок 15).

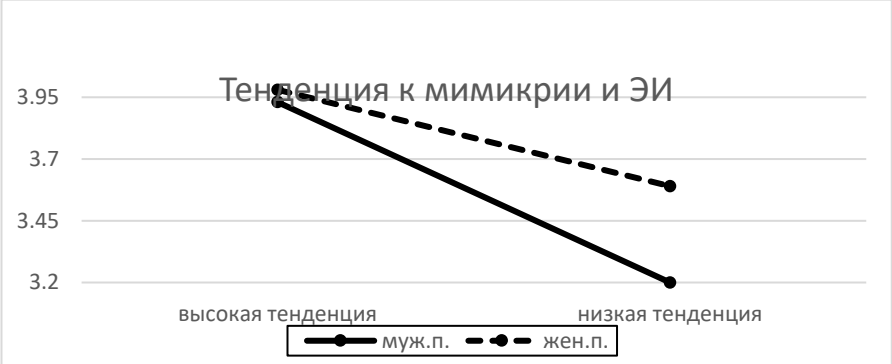


Рисунок 15 - Связь между ЭИ и тенденцией к мимикрии

Сравнение двух групп по критерию Манна-Уитни, экстраверсии с $n_1 = 26$ и интроверсии с $n_2 = 4$ различие в уровне ЭИ между экстравертами и интровертами в группе с низкой тенденцией к мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 15,19; интроверсия, средний ранг = 17,50; стандартная ошибка = 16,38; стандартное отклонение SD = 0,37), U = 60,0, p = 0,659 (таблицы 59, 60). Испытуемые (экстраверты и интроверты) из группы с никзкой тенденцией к мимикрии

одинаково характеризовались низким уровнем ЭИ по сравнению с группой с высокой тенденцией к мимикрии.

Таблица 59 - Проверка гипотезы в группе с низкой тенденцией к мимикрии и ЭИ

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение ЭИ в группе с низкой тенденцией к мимикрии является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,659[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 60 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	30
U Манна-Уитни	60,000
W Вилкоксона	70,000
Статистика критерия	60,000
Стандартная ошибка	16,375
Стандартизированная статистика критерия	0 ,489
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,625
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,659

Анализ гипотезы 4 (в) выявил значимый эффект во взаимодействии тенденции к мимикрии и уровня оптимизма (F (1,56) = 23,87; $p < 0,05$, в данном случае p = 0,000), $\eta 2$ = 0,299) (таблица 61). Испытуемые с высокой тенденцией к мимикрии характеризовались более высоким уровень оптимизма (M = 1,20; SD =0,11), нежели испытуемые с низкой тенденцией (M = 1,04, SD= 0,18).

Таблица 61 - Эффект во взаимодействии тенденции к мимикрии и уровня оптимизма

Источник	Тип III Сумма квадратов	df	Среднеквадра-тическое значение	F	Значимость	Частичное eta квадратическое
1	2	3	4	5	6	7
Модель корректиров	0,541[a]	3	0,180	9,047	0,000	0,326
Охват	66,139	1	66,139	3315,763	0,000	0,983

Продолжение таблицы 61

1	2	3	4	5	6	7
Мимикрия и тенденция	0,476	1	0,476	23,874	0,000	0,299
Гендер	0,128	1	0,128	6,434	0,014	0,103
Мимикрия и тенденция*гендер	0,035	1	0,035	1,775	0,188	0,031
Ошибка	1,117	56	0,020	-	-	-
Всего	76,878	60	-	-	-	-
С корректировкой всего	1,658	59	-	-	-	-

Попарное сравнение по критерию Бонферрони выявил значимое различие в уровне оптимизма между группами с высокой и низкой тенденции к мимикрии ($p < 0,05$; в данном случае $p = 0,000$), группа с высокой тенденцией к мимикрии характеризовалась более высоким уровнем оптимизма.

Был выявлен значимый эффект в отношении гендерных различий в уровне оптимизма в общем, т.е. не зависимо от группы, к которой принадлежали испытуемые (F (1,56) = 6,43, $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,014$; $\eta 2 = 0,103$). Испытуемые женского пола демонстрировали более высокий уровень оптимизма в общем ($M = 1,15$, $SD = 0,23$), нежели испытуемые мужского пола ($M = 1,06$, $SD = 0,31$). Не было выявлено статистически значимого эффекта во взаимодействии пола и тенденцией к мимикрии (F (1,56) = 1,76, $p > 0,05$; $\eta 2 = 0,031$) (рисунок 16).

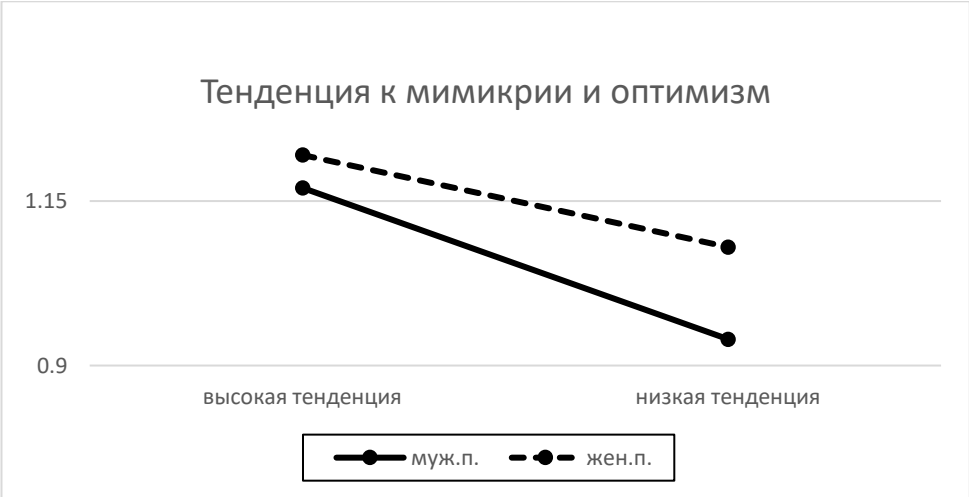


Рисунок 16 - Тенденция к мимикрии и оптимизм

Сравнение двух групп по критерию Манна-Уитни, экстраверсии с $n_1 = 26$ и интроверсии с $n_2 = 4$ различие в уровне оптимизма между экстравертами и интровертами в группе с низкой тенденцией к мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 16,29; интроверсия, средний ранг = 10,38; стандартная ошибка = 16,00; стандартное отклонение *SD* = 0,17), *U* = 31,5, *p* = 0,220 (таблицы 62, 63). Испытуемые (экстраверты и интроверты) из группы с низкой тенденцией к мимикрии одинаково характеризовались низким уровнем оптимизма по сравнению с группой с высокой тенденцией к мимикрии.

Таблица 62 - Проверка гипотезы в группе с низкой тенденцией и уровень оптимизма

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение оптимизма в группе с низкой тенденцией к мимикрии является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,220[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 63 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	30
U Манна-Уитни	31,500
W Вилкоксона	41,500
Статистика критерия	31,500
Стандартная ошибка	15,996
Стандартизированная статистика критерия	-1,282
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,200
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,220

Анализ гипотезы 4 (г) выявил значимый эффект во взаимодействии тенденции к мимикрии и уровня удовлетворенности жизнью (F (1,56) = 35,04; $p < 0,05$, в данном случае p = 0,000; $\eta 2$ = 0,385) (таблица 64). Испытуемые с высокой тенденцией к мимикрии характеризовались более высоким уровнем удовлетворенностью жизнью (*M* = 5,64; *SD* =0,86), нежели испытуемые с низкой тенденцией (*M* = 4,61, *SD*= 0,71).

Попарное сравнение по критерию Бонферрони выявил значимое различие в уровне удовлетворенности жизнью между группами с высокой и низкой

тенденции к мимикрии ($p < 0,05$; в данном случае $p= 0,000$), группа с высокой тенденцией к мимикрии характеризовалась более высоким уровнем удовлетворенности жизнью.

Таблица 64 - Эффект во взаимодействии тенденции к мимикрии и уровня удовлетворенности жизнью

Источник	Тип III Сумма квадратов	df	Среднеквадратическое значение	F	Значимость	Частичное eta квадратическое
Модель корректировки	20,819[a]	3	6,940	12,429	0,000	0,400
Охват	1376,554	1	1376,554	2465,342	0,000	0,978
Мимикрия и тенденция	19,565	1	19,565	35,040	0,000	0,385
Гендер	3,158	1	3,158	5,657	0,021	0,092
Мимикрия и тенденция*гендер	2,008	1	2,008	3,596	0,063	0,060
Ошибка	31,268	56	0,558	-	-	-
Всего	1627,000	60	-	-	-	-
С корректировкой всего	52,087	59	-	-	-	-

Был выявлен значимый эффект в отношении гендерных различий в уровне удовлетворенностью жизнью в общем, т.е. не зависимости от группы, к которой принадлежали испытуемые ($F(1,56) = 5,66$, $p < 0,05$, в данном случае $p = 0,021$; $\eta 2 = 0,092$). Испытуемые женского пола демонстрировали более высокий уровень удовлетворенностью жизнью в общем ($M = 5,28$, $SD= 0,12$), нежели испытуемые мужского пола ($M = 4,79$, $SD= 0,16$). Не было выявлено статистически значимого эффекта во взаимодействии пола и тенденцией к мимикрии ($F(1,56) = 1,56$, $p > 0,06$; $\eta 2 = 0,060$) (рисунок 17).

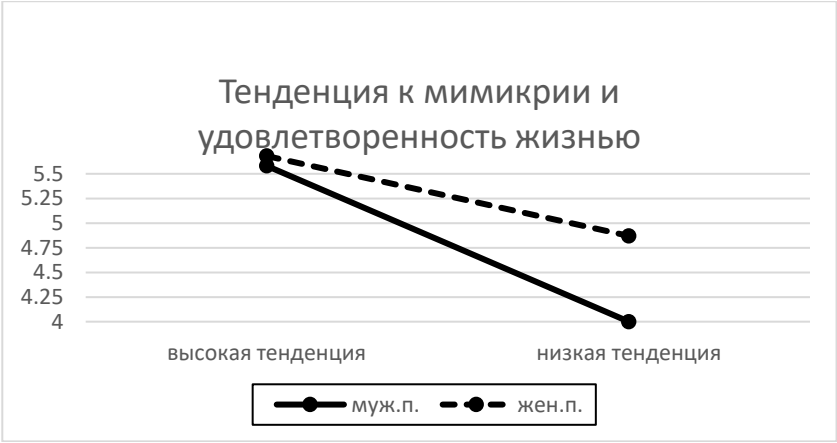


Рисунок 17 -Тенденция к мимикрии и удовлетворенность жизнью

Сравнение двух групп по критерию Манна-Уитни, экстраверсии с $n_1 = 26$ и интроверсии с $n_2 = 4$ различие в уровне удовлетворенности жизнью между экстравертами и интровертами в группе с низкой тенденцией к мимикрии не было обнаружено, критерий вероятности ошибки составлял 5% (экстраверсия, средний ранг = 15,43; интроверсия, средний ранг = 16,17; стандартная ошибка = 14,31; стандартное отклонение *SD* = 0,71), *U* = 42,5, *p* = 0,897 (таблицы 65, 66). Испытуемые (экстраверты и интроверты) из группы с никзкой тенденцией к мимикрии одинаково характеризовались низким уровнем удовлетворенности жизнью по сравнению с группой с высокой тенденцией к мимикрии.

Таблица 65 - Проверка гипотезы в группе с низкой тенденцией к мимикрии и уровень удовлетворенности жизнью

Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
Распределение удовлетворенности жизнью в группе с низкой тенденцией к мимикрии является одинаковым для категорий экстраверсия и интроверсия	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	0,897[a]	Нулевая гипотеза принимается

Таблица 66 - Сводка U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок	
Всего	30
U Манна-Уитни	42,500
W Вилкоксона	48,500
Статистика критерия	42,500
Стандартная ошибка	14,309
Стандартизированная статистика критерия	0,140
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	0,889
Точная значимость (2-сторонний критерий)	0,897

На следующем этапе была поставлена цель проанализировать и выявить предикторы аффективной и когнитивной частей субъективного благополучия среди переменных: позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм и удовлетворенность жизни.

Был применен регрессионный анализ в отношении:

1) Аффективного компонента, представленный позитивными эмоциями по

следующей схеме: 1 (позитивные эмоции как зависимая переменная) x 3 (удовлетворенность жизнью, оптимизм, ЭИ в качестве независимых переменных). Результаты анализа выявили, что среди трех независимых переменных (удовлетворенность жизнью, ЭИ, оптимизм) предиктором аффективной части (позитивных эмоций) является ЭИ (таблица 67), который определяет позитивные эмоции на уровне 40,7% и имеет статистический значимый эффект для позитивных эмоций (*R2*= 0,41, *F* (3,56) =12,829, $p < 0,000$) (таблица 68) и (β = 0,55, $p < 0,000$), увеличение уровня ЭИ способствует увеличению уровня позитивных эмоций.

Таблица 67 - Эффект независимых переменных в отношении позитивных эмоций

Модель	Нестандартные коэффициенты		Стандартные коэффициенты	t	Значимость
	B	Станд.ошибка	Beta		
(Постоянная)	1,052	0,469	-	2,241	0,29
Оптимизм	0,708	0,388	0,234	1,824	0,073
ЭИ	0,624	0,138	0,547	4,532	0,000
Удовлетворенность жизнью	-0,069	0,066	-0,128	-1,038	0,304

Таблица 68 - Краткое изложение модели анализа

Модель	R	R квадрат	Заданный R квадрат	Стандартная ошибка рассчета	Корректировка статистики	
					Корректировка R квадрата	Корректировка F
1	0,638[a]	0,407	0,376	0,40094	0,407	12,829

Как видно в таблице 3, среди таких переменных как, оптимизм, ЭИ и удовлетворенность, ЭИ имеет статистически значимый эффект p = 0,000.

2) Когнитивной части представленный удовлетворенностью жизнью по следующей схеме: 1 (удовлетворенность жизнью в качестве зависимой переменной) x 3 (позитивные эмоции, оптимизм, ЭИ в качестве независимых переменных). Результаты анализа выявили, что среди трех независимых переменных (позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм) предиктором когнитивной части является оптимизм который определяет удовлетворенность жизнью на уровне 39,3% и имеет статистический значимый эффект для удовлетворенности жизнью (когнитивная часть) (*R2*= 0,39, *F* (3,56) =12,103, $p < 0,000$) и (β = 0,39, $p < 0,001$) (таблицы 68, 69).

Таблица 68 - Независимые переменных в отношении удовлетворенности жизнью

Модель	Нестандартные коэффициенты		Стандартные коэффициенты	T	Значимость
	B	Станд.ошибка	Beta		
(Постоянная)	1,140	0,965	-	1,182	0,242
Оптимизм	2,457	0,726	0,438	3,385	0,001
ЭИ	0,612	0,310	0,290	1,973	0,053
Позитивные эмоции	-0,274	0,264	-0,148	-1,038	0,304

Таблица 69 - Краткое изложение модели анализа

Модель	R	R квадрат	Заданный R квадрат	Стандартная ошибка рассчета	Корректировка статистики	
					Корректировка R квадрата	Корректировка F
1	0,560[a]	0,393	0,277	0,79902	0,314	8,529

Суммируя результаты анализа третьего эксперимента, было выявлено, что испытуемые 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. 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.

Испытуемые экстраверты и интроверты, характеризовавшиеся низкой тенденцией к мимикрии в одинаковой мере показали низкий уровень переменных СБ (позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм, удовлетворённость жизнью).

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведённого нами исследования подтверждают основные положения гипотезы и позволяет заключить следующие выводы:

Теоретический анализ проблемы счастья до экспериментального периода позволил констатировать достаточно значимое различие в определении счастья и его детерминант. Во всех направлениях психологии понятие «субъективное благополучие» рассматривается синонимично понятию «счастье». Так, в психоаналитическом направлении счастье – это удовольствия, определяемое способностью человека управлять энергией либидо, направляя его на различные сферы: на любовь, творчество, покой, то счастье достижимо. Если, энергия либидо однонаправлена (только на любовь или творчество, или расслабление), то мы имеем варианты проблемной жизни. Поэтому, чтобы стать счастливым, необходимо научить человека управлять энергией либидо. Процесс обучения саморегулированию энергии либидо, к сожалению, процесс достаточно длительный. В индивидуальной психологии счастье определяется как переживание чувства единения, зависимое от соотношения потребности в превосходстве и общности. В гуманистической психологии как удовольствия, как пик-переживания, определяемые способами социального взаимодействия. В экзистенциальной психологии как реализация ценностей отношения, творчества, переживания, определяемых соотношением судьбы и свободы. Как видим, достижение счастья в психоанализе требует обучению саморегулированию, в индивидуальной психологии - способности находить меру в соотношениях потребностей в общности и превосходстве, которая является проблемой любого поступка и поведения. В экзистенциальной психологии достижение счастья связано с гармонизацией судьбы и свободы, ставящей нас перед большой философской проблемой. В гуманистической психологии предполагается оптимизация социального взаимодействия субъектов. Как видим, достижение счастья в классической зарубежной психологии – это процесс, охватывающий длительный период подготовки и обучения человека способам достижения счастья.

Анализ исследований счастья в советской психологии и психологии постсоветского пространства, позволили установить, что субъективное благополучие – это интегративный феномен, включающее в себя удовлетворённость жизнью, определяемый интеграцией ценностно-смысловых основ человека, связанных с регулированием потребностей и ресурсов (устойчивости, стимулирующих позитивные эмоции и позитивное самоотношение, преобразование себя и мира.

Анализ экспериментальных исследований феномена субъективного благополучия (синоним понятия «счастье») начинаются в поведенческой психологии. Анализ исследований позволил установить, что определяющее значение в достижении субъективного благополучия является показатель удовлетворённости жизнью зависимый: от правильного поведения(Watson J. [11, p. 105]), обеспечиваемого как поощрениями, так и наказаниями хороших

условий жизни (Thorndike E. [12, p. 155]), хороших условий жизни, обеспечиваемых, преимущественно, позитивными подкреплениями и позитивными отношениями (Skinner B. [13, pp. 7-15]), от самоэффективности личности и моделирования (Bandura A. [15, p. 80]). Ориентация на результат, определяемый системой позитивных и негативных стимулов, позволил обеспечить высокий уровень управления людьми разных страт, повысить качество и условия жизни. Жесткая ориентация на результат, предполагающий высокую конкурентоспособность, не может не отражаться на взаимоотношениях с другими людьми. Кроме того, ориентация на результат, при умалении процессуальности, привело к тому, что человек не ощущал наслаждения от самого процесса деятельности, что, существенно, ограничивало переживания счастья. В дальнейшем, исследования бихевиористов смещаются на внутренние условия личности, в частности, на ценностно-смысловые переменные (Peterson C. и коллеги, 2005 [27, p. 187]; Park N. и коллеги, 2009 [28, p. 276]), на гармоничном соотношением внутреннего и внешнего локуса контроля (Rotter J., 1966 [16, p. 25]), на соотношении социального капитала (сопричастность, духовность, здоровье, совладание) и внутренних ресурсах (Cummins R., 2003 [17, p. 187]), соотношения и гармонии локуса внешнего и внутреннего контроля (Rotter J. [16, p. 26]).

Исходя из теоретического анализа исследований поведенческой психологии, мы определили показатель удовлетворённости жизнью, как основную переменную, обеспечиваемую осознанием результативности достижений и гармонии во взаимоотношениях с другими, стимулирующий самоэффективность человека в жизни и переживания счастья.

Субъективное благополучие в когнитивной психологии определяют, как внтуриличностную гармонию, обеспечиваемую переживанием позитивных эмоций, неразрывно связанных с особенностями функционирования мозга и переработкой информации. Позитивные эмоции - это переживание положительно окрашенных эмоциональных состояний, стимулирующих гармонию внутриличностных процессов, связанных как с активацией когнитивных и аффективных компонентов переработки информации, так и с взаимовлиянием, эмоциональным заражением в процессе взаимодействия, усиливающих психологическое здоровье и ощущения счастья человека.

Позитивные эмоции рассматриваются не только как стимулирующие молниеносные изменения внутри организма, обеспечиваемые активной выработкой определенных гормонов (кортизол, адреналин и др.), вызывающих соответствующее поведение (защитное или решающее), но и как обеспечивающее взаимовлияние, эмоциональное заражение в процессе взаимодействия, усиливающие переживания счастья.

В когнитивно-бихевиторальной психологии происходит смещение акцентов со значимости позитивных эмоций во внутриличностных процессах, на межличностные. В связи с этим, определяющим показателем субъективного благополучия выступает эмоциональный интеллект. ЭИ - это способность оценивать эмоции как свои, так и других людей и эффективно управлять ими.

ЭИ выполняет важную роль, как в физическом и психологическом благополучии личности, так и в минимизации риска проблем со здоровьем как соматические, так и психологические проблемы. ЭИ - это психический процесс, обеспечивающий активизацию когнитивной и аффективной переработки информации в процессе взаимодействия, определяемый распознаванием, оцениванием, выражением и регулированием эмоций, стимулирующих гармонию, как внутри системы человека, так и во взаимоотношениях с другими.

В позитивной психологии субъективное благополучие определяется как гармоничное внутреннее состояние, определяемое индивидуальными особенностями и качествами личности, при ведущей роли оптимизма, как позитивного восприятия ситуации и будущего, позитивного мышления и настроя, стимулирующего продуктивные способы разрешения различных жизненных ситуаций и способности стимулировать у себя и окружающих позитивное поведение и деятельность, обеспечивающее переживания счастья.

Исходя из теоретического анализа, мы определяем субъективное благополучие как интегративный феномен, отражающий внутриличностную гармонию, обеспечиваемую соотношением когнитивных и аффективных компонентов. Когнитивный компонент – это система целей, ценностей, смыслов, стимулирующих аффективный компонент и стратегии реализации того или иного поведения и деятельности человека. Аффективный компонент - соотношение позитивных и негативных эмоций, стимулирующих когнитивный компонент и стратегии достижения целей.

На основе анализа мировой психологии за основу структуры феномена субъективного благополучия мы взяли определяющие показатели ведущих направлений психологии по исследованию счастья: удовлетворённость жизнью (поведенческая психология), позитивные эмоции (когнитивная психология), эмоциональный интеллект (когнитивно-бихевиоральная психологи) и оптимизм (позитивная психология).

Сравнительный анализ механизмов субъективного благополучия позволил установить, что механизм мимикрии и механизмы подражания, имитации, идентификации, моделирования не являются аналогами и синонимичными понятиями. Все рассмотренные механизмы, безусловно, имеют существенное значение в развитии личности и её самоэффективности во взаимодействии с миром частности. Они являются как осознаваемыми, так и неосознаваемыми и, чаще, проявляются автоматически. Осознанное использование подражания, идентификации, мимикрии может варьироваться от достижения целей обучения и воспитания до манипулятивного поведения.

Однако, механизмы подражания, имитации, идентификации, как производные предмета психологии сознания, по выражению Выготского Л. С., сами нуждаются в исследовании. Моделирование как производное поведенческой психологии также направлено на подражание (уподобление) сильным сторонам поведения и действий другого человека.

В отличие от мимикрии данные механизмы проявляются как имплицитно представленные и функционирующие в процессе всей жизни, осознанно и

неосознанно ориентирующие человека на те, или иные образы, образцы деятельности и поступков. Поскольку они функционируют имплицитно, то замеры функционирования данных механизмов отсутствуют. Их действенность определяется результативностью или мерой принятия ценностей или образцов поведения.

Механизм мимикрии является производным от интербихевиорального направления, где предметом психологии являются интеракции, в которых исследуются и фиксируются конкретные поведенческие проявления. В связи с этим, мимикрия отличается от других механизмов функционированием в конкретных, замеряемых актах поведения в процессе интеракций взаимодействия двоих субъектов. Её функционирование действенно «здесь и теперь», в связи с чем, данный механизм может стимулировать показатели субъективного благополучия в кратковременные сроки. Механизмы же подражания, идентификации и др. актуальны в продолжительном временном отрезке (иногда растягиваясь на годы) как ориентиры на образец, пример, уподобление, воспроизведение.

Исходя из анализа литературы, мы определили мимикрию как кратковременный акт осознанного и неосознаваемого копирования вербальных и невербальных интеракций в процессе наблюдаемого и фиксированного субъект-субъектного взаимодействия.

Результаты экспериментального исследования позволили выявить связь субъективного благополучия и мимикрии, стимулирующая переменные СБ (рисунок 18).

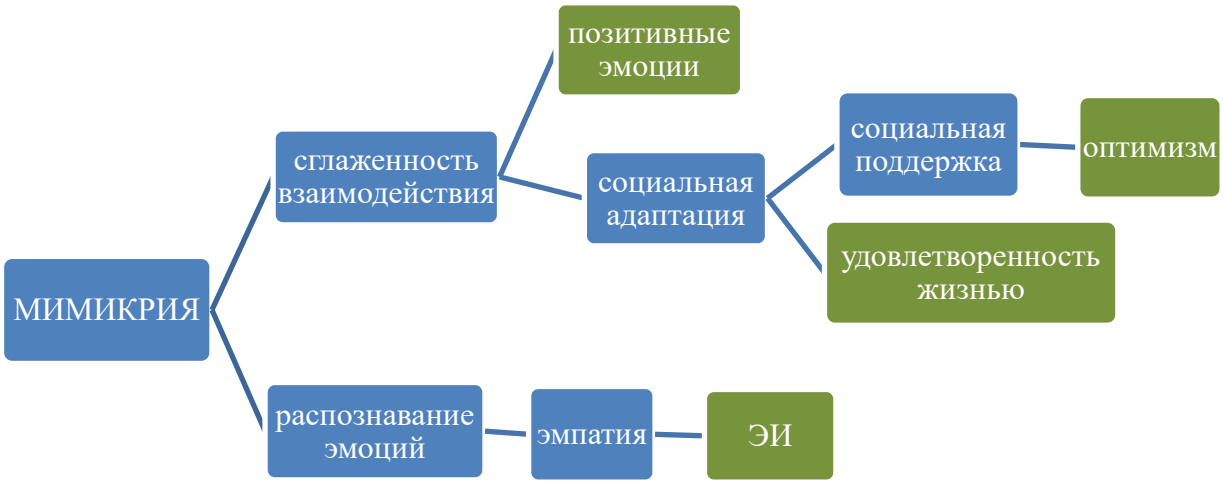


Рисунок 18 – Влияние мимикрии на переменные СБ

Данные первого эксперимента подтвердили гипотезу №1, мимикрия сглаживает процесс взаимодействия, повышая уровень симпатии к мимикёру. Техника мимикрии в общении является простым и доступным инструментом

улучшения качества межличностного взаимодействия. Однако один акт взаимодействия с использованием мимикрии не является причиной повышения позитивных эмоций в целом. Тем не менее, однократное взаимодействие с мимикрией может стимулировать специфичные позитивные эмоции мимика (ощущение силы, решительности, внимательности).

Поведенческая мимикрия одинаково влияет на симпатию испытуемых независимо от экстраверсии и интроверсии в отношении мимикёра. Не зависимо с кем (экстраверт/интроверт) мимкёр ведет процесс общения, эффект мимикрии остается неизменным, повышая уровень симпатии к мимикёру.

В результате мимикрии, взаимодействие воспринимается как сглаженный и позитивный процесс (Ризулла А.Р., 2018 [107, с. 109]), что является триггером повышения позитивных эмоций. В данном случае это повышение ощущения силы, решительности и внимательности. Ощущение полноты сил подразумевает позитивную оценку личностью своего. Многие психологические интервенции направлены на развитие потенциала личности (ощущения полноты сил), что позитивно влияет на СБ личности. Решительность характеризуется как высокая осознанность и готовность действовать. Внимательность характеризуется как психологическая основа осознания и эффективного когнитивного процессинга.

В результате первого эксперимента было установлено, что мимикрия не охватила все показатели позитивных эмоций, но было установлено, что вербальная мимикрия значимо повлияла на специфичные эмоции, в частности на ощущение полноты сил, решительность и внимательность. Попарное сравнение между кондициями вербальной мимикрии и отсутствием мимикрии с использованием критерия Бонферрони позволил установить значимый эффект ($p < 0,05$) в отношении ощущения полноты сил ($p = 0,007$), решительности ($p < 0,05$) и внимательности ($p = 0,044$) (рисунок 2).

Факторный анализ вышеназванных трех эмоций выявил, ощущение полноты сил позитивно коррелирует с восторгом ($r = 0,48$, $p < 0,001$; в данном случае $p = 0,001$) и активностью ($r = 0,66$, $p < 0,001$; в данном случае $p = 0,000$). Решительность и внимательность позитивно коррелируют с друг другом ($r = 0,68$, $p = 0,000$) и по отдельности с чувством уверенности.

Установлены значимые гендерные различия на уровне ($p<0,05$) в ощущении силы, решительности, внимательности. У представителей мужского пола они были выше, чем у представителей женского пола. Различий у экстравертов и интровертов в переживании чувства симпатии не обнаружено. Однако, во время вербальной мимикрии были установлены значимые различия экстравертов и интровертов по показателю переживание ощущения полноты сил.

Было обнаружено значимое гендерное различие в переживании эмоций в целом, выражавшееся в том, что эмоциональный компонент у испытуемых мужского пола значительно интенсивнее, чем у испытуемых женского пола.

В процессе поведенческой мимикрии и отсутствия мимикрии различий не обнаружено. Результаты факторного анализа позволили установить, что ощущение полноты сил как один из пяти факторов специфических эмоций (радостный, полный сил, заинтересованный, уверенный, вдохновленный),

детерминирует весь список позитивных эмоций на 72%. Исходя из этого, можно утверждать, что определяющее значение позитивных эмоций на субъективное благополучие происходит в результате вербальной мимикрии. Также было выявлено, что поведенческая мимикрия является определяющей в стимулировании симпатии к мимикёру, а вербальная мимикрия в стимулировании оптимизма вне зависимости от экстраверсии и интроверсии.

Таким образом, результаты первого эксперимента, позволили констатировать значимость одного акта влияния взаимодействия с мимикрией на специфические позитивные эмоции (ощущение полноты сил, решительность, внимательность). Это позволяет нам утверждать, что, используя мимикрию можно повысить ресурсный потенциал человека «здесь и теперь» в любой сфере жизни, определяющей его самоэффективность и гармонию с миром. Поведенческая мимикрия повышает уровень симпатии к мимикеру (сглаженность взаимодействия) и вербальная мимикрия повышает уровень оптимизма.

Второй эксперимент позволил изучить мимикрию с другого ракурса, а именно с позиции мимикёра. Если первый эксперимент показал, что мимикрия позитивно влияет на того, кого мимикрируют (мимика), то второй эксперимент позволил сделать вывод, что мимикрия также позитивно влияет на того, кто применяет мимикрию (мимикёр). Согласно результатам настоящего исследования практика мимикрии, позволяет личности самому повысить уровень своего СБ (позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм, удовлетворенность жизнью). Испытуемые в процессе общения мимикрировали своего собеседника, процесс общения позитивно воспринимался обеими сторонами (в виде бонусов мимикрии: симпатия, доверие, эмпатия, близость и др.), что в свою очередь стимулировало повышение уровня позитивных эмоций (рисунок 19).

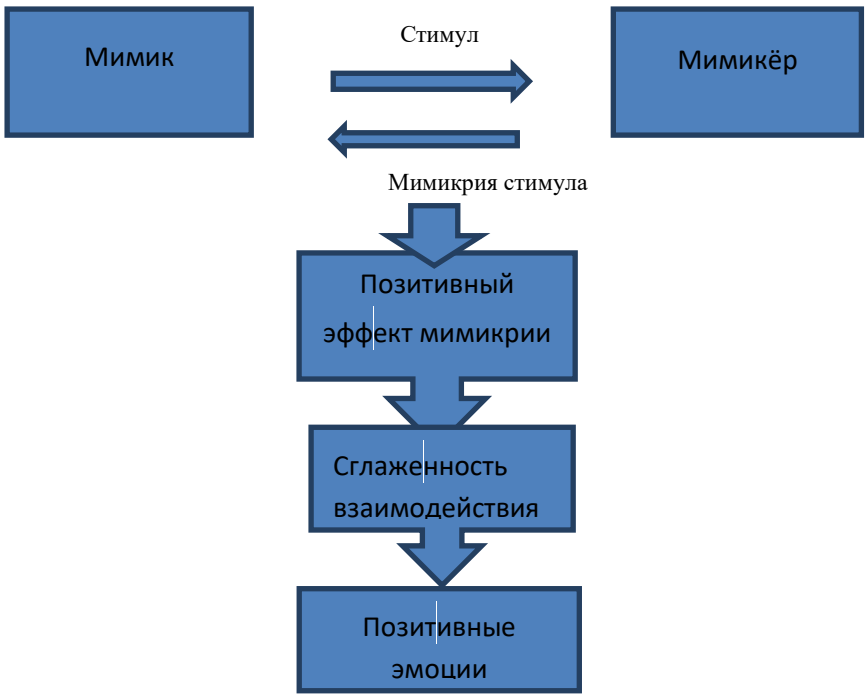


Рисунок 19 - Механизм воздействия мимикрии на позитивные эмоции

Результаты второго эксперимента также показали, что практика мимикрии позволила повысить уровень оптимизма, ЭИ и удовлетворенности жизнью испытуемых вне зависимости от экстраверсии и интроверсии.

Третий эксперимент исследовал позитивные эмоции, ЭИ, оптимизм и удовлетворенность жизнью людей с высокой и низкой тенденцией к мимикрии. Данные третьего эксперимента расширяют результаты второго эксперимента, практика мимикрии повышает переменные СБ, соответственно люди, предрасположенные к мимикрии (с высокой тенденцией) должны иметь более высокий уровень СБ, чем люди с низкой тенденцией к мимикрии. Наша гипотеза нашла свое подтверждение, действительно люди с высокой тенденцией к мимикрии, более того, как экстраверты, так и интроверты испытывают больше позитивных эмоций, имеют более высокий уровень ЭИ, оптимизма и удовлетворенности жизнью, чем люди с низкой тенденцией к мимикрии.

Интересен факт, что в отношении позитивных эмоций не было выявлено гендерных различий как в первом эксперименте. Люди с высокой тенденцией к мимикрии имели высокий уровень позитивных эмоциий вне зависимости от половой принадлежности. Другая ситуация обстоит в отношении ЭИ, оптимизма и удовлетворенности жизнью. Испытуемые женского полы характеризовались более высокими баллами, нежели испытуемые мужского пола.

Ещё одной целью третьего эксперимента также было выявить предикторы аффективного и когнитивного компонентов СБ. Согласно результатам, среди таких переменных как ЭИ, оптимизм и удовлетворенность жизнью, предиктором аффективной части выступил ЭИ, определяющий его на 40,1%, повышение уровня ЭИ влечет повышение уровня позитивных эмоций и наоборот. Практикуя мимикрию человек может повышать уровень ЭИ, что будет стимулировать позитивные эмоции и СБ в целом. ЭИ как предиктор аффективного компонента согласуется с исследованием Goleman D. [231, p. 378], подчеркнувший, что ЭИ определяет СБ на 50%. Предиктором когнитивного компонента СБ (удовлетворенность жизнью) среди таких переменных, как оптимизм, позитивные эмоции и ЭИ, был выявлен оптимизм, определяющий СБ на 39,3%. Отношения между оптимизмом и удовлетворенностью жизнью взаимообусловлены, т.е. при повышении уровня оптимизма, повышается и удовлетворенность жизнью и наоборот. Мы можем практиковать мимикрию и этим самым повышать уровень оптимизма других людей (1 эксперимент). Более того, мимикрия позволит достигать успехов в различных сферах жизни, строить качественные отношения с обществом, получая позитивную обратную связь от него, повышать свою самооценку, что в сумме будет также стимулировать наш оптимизм и соответственно удовлетворенность жизнью.

Повышение уровня субъективного благополучия молодежи может быть выражена в различных видах деятельности и мероприятиях (нахождение смысла жизни, поддержка физического здоровья и т.п.), однако настоящее исследование предлагает один из возможных и доступных путей повышения уровня субъективного благополучия молодежи, работающий по принципу «здесь и теперь» по характеру получаемого результата, позволяющий эффективно

строить жизнедеятельность с долгосрочной перспективой, более того не требующей финансовых и временных затрат.

Результаты настоящего исследования могут быть применены в различных сферах в работе со студенческой молодежью, в таких как, содействие в адаптации и поддержка приезжих студентов, испытывающие трудности в социальной адаптации; в учебном процессе 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. 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 целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 World Poll. Well-being. http://www.gallup.com/topic/category_wellbeing.aspx 15.02.2017.

2 World Health Organization. The Global Burden of Disease: 2004 Update. https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/ 23.03.2017.

3 World Values Survey. http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp 23.03.2017.

4 Behavioral Risk Factor Surveillance System. https://www.cdc.gov/brfss/ 23.03.2017.

5 Назарбаев Н.А. Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания Рухани Жанғыру. http://lenta.inform.kz/ru/programma-ruhani-zhangyru-rezul-taty-i-novye-proekty_a3437371 15.05.2017.

6 Назарбаев Н.А. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулық». https://www.enbek.gov.kz/ru/node/332663 15.05.2017.

7 Freud S. Group Psychology and the Analysis of the Ego / Edited and translated by J. Strachey. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. - London: Hogarth Press, 1921. - vol. XVIII. - P. 65-144.

8 Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. А.М. Татлыдаевой; науч. ред., вступ. статья и коммент. Н.Н. Акулиной. - СПб.: Издат. группа «Евразия», 1997. - 430 с.

9 Adler A. Four special reviews // Journal of Individual Psychology. - 1965. - № 21. - P. 82-92.

10 Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: Статьи и лекции. - М.: Альпина нон-фикшн, 2016. - 344 с.

11 Watson J. Happiness Among Adults Students of Education // Journal of Educational Psychology. - 1930. - № 21. - P. 79-109.

12 Thorndike E.L. Human nature and social order. - New York: Macmillan, 1940. - 345 p.

13 Skinner B.F. Science and human behavior. - New York: Free Press, 1953. - 402 p.

14 Bandura A. Social learning theory. - New Jersey: Prentice Hall, 1977. - 280 p.

15 Bandura A. Self-Efficacy / In V.S. Ramachaudran (Ed.). Encyclopedia of Human Behavior. - New York: Academic Press, 1994. - P. 71-81.

16 Rotter J. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs. - 1966. - № 80(1). - P. 1-28.

17 Cummins R.A., Eckersley R. Pallant J., Van Vugt J., Misajon R. Developing a national index of subjective wellbeing // Social Indicators Research. - 2003. - № 64. - P 159-190.

18 Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale / In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston. Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. - Windsor, Infer-Nelson, 1995. - P. 35-37.

19 Coleman J.S. Social capital in the creation of human capital // American Journal of Sociology. - 1988. - № 94. - P. 95-120.
20 Haller M., Hadler M. How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: an international comparative analysis // Social Indicators Research. - 2006. - № 75. - P. 169-216.
21 Keim S., Klamer A., Bernardi L. Qualifying social influence on fertility intentions composition, structure and meaning of fertility-relevant social networks in Western Germany // Current Sociology. - 2009. - № 57(6). - P. 888-907.
22 Myers D.G. The funds, friends, and faith of happy people // American Psychologist. - 2000. - № 55(1). - P. 56-67.
23 Ikiz F.E., Cakar F.S. Perceived social support and self-esteem in adolescence // Procedia - Social and Behavioral Sciences. - 2010. - № 5. - P. 2338-2342.
24 Suldo S., Huebner S. Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous // Social Indicators Research. - 2006. - №78. - P. 179-203.
25 Frasquilho D., de Matos M.G., Neville F., Gaspar T., Caldas de Almeida J.M. Parental Unemployment and Youth Life Satisfaction: The Moderating Roles of Satisfaction with Family Life // Journal of Child and Family Studies. - 2016. - № 25. - P. 3214-3219.
26 Kim J., Lee C., Ji M. Investigating the Domains of Life Satisfaction in Middle Aged, Late Middle-Aged, and Older Adults with a Physical Disability // Journal of Developmental and Physical Disabilities. - 2018. - № 30. - P. 639-655.
27 Peterson C., Park N., Seligman M.E.P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life // Journal of Happiness Studies. - 2005. - № 6. - P. 25-41.
28 Park N., Peterson C., Ruch W. Orientations to Happiness and Life Satisfaction in Twenty-Seven Nations // The Journal of Positive Psychology. - 2009. - № 4. - P. 273-279.
29 Heckhausen J., Schulz R. A life-span theory of control // Psychological Review. - 1995. - № 102(2). - P. 284-304.
30 Davidson R.J. Emotion and affective style: Hemispheric substrates // Psychology Science. - 1992. - № 3. - P. 39-43.
31 Ashby F.G., Isen A.M., Turken A.U. A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition // Psychology Review. - 1999. - № 106. - P. 529-550.
32 Mitchell R.L., Philips L.H. The psychological, neurochemical and functional neuroanatomical mediators of the effect of positive and negative mood on executive functions // Neuropsychology. - 2007. - № 45(4). - P. 617-629.
33 Campbell A. Oxytocin and human social behavior // Personality and Social Psychology Review. - 2010. - № 14(3). - P. 281-295.
34 Parkinson B. Emotions in direct and remote social interaction: getting through the spaces between us // Computers in Human Behavior. - 2008. - № 24. - P. 1510-1529.
35 Dfarhud D., Malmir M., Khanahmadi M. Happiness and Health: The Biological

Factors-Systematic Review Article // Iranian Journal of Public Health. - 2014. - № 43(11). - P. 1468-1477.
36 Scherer K.R., Schorr A., Johnstone T. Series in affective science. Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research. - New York: Oxford University Press, 2001.
37 Parkinson B., Lea M.F. Investigating personal constructs of emotion // British Journal of Psychology. - 1991. - № 82. - P. 73-86.
38 Bernieri F.J., Reznick J.S., Rosenthal R. Synchrony, pseudosynchrony, and dissynchrony: Measuring the entertainment process in mother-infant interactions // Journal of Personality and Social Psychology. - 1988. - № 54. - P. 243-253.
39 Schoenewolf G. Emotional contagion: Behavioral induction in individuals and groups // Modern Psychoanalysis. - 1990. - № 15. - P. 49-61.
40 Neumann R., Strack F. Mood Contagion: The Automatic Transfer of Mood Between Persons // Journal of Personality and Social Psychology. - 2000. - № 79(2). - P. 211-223.
41 Choleris E., Clipperton-Allen A.E., Phan A., Kavaliers M. Neuroendocrinology of social information processing in rats and mice // Frontiers in Neuroendocrinology. - 2009. - № 30(4). - P. 442-459.
42 Ardelt M. Disentangling the relations between wisdom and different types of well being in old age: Findings from a short-term longitudinal study // Journal of Happiness Studies. - 2016. - № 17. - P. 1963-1984.
43 Taylor R.S., Brown A., Ebrahim S., Jolliffe J., Noorani H., Rees K., Skidmore B., Stone J.A., Thompson D.R., Oldridge N. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // The American Journal of Medicine. - 2004. - № 116(10). - P. 682-692.
44 Gataulinas A., Bancevica M. Subjective Health and Subjective Well-Being (The Case of EU Countries) // Advances in Applied Sociology. - 2014. - № 4. - P. 212-223.
45 Sharot T., Riccardi A.M., Raio C.M. Neural mechanisms mediating optimism bias // International Journal of Science. - 2007. - № 450(7166). - P. 102-105
46 Holmes E.A., Coughtrey A.E., Connor A. Looking at or through rose-tinted glasses? Imagery perspective and positive mood // Emotion. - 2008. - № 8. - P. 875-879.
47 Yeguyan N.S., Yonelinas A.P. Encoding details: Positive emotion leads to memory broadening // Cognition and Emotion. - 2011. - № 25. - P. 1255-1262.
48 Frederickson B.L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions // American Psychologist. - 2001. - № 56(3). - P. 218-226.
49 Lazarus R. Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping // Journal of Personality. - 2006. - № 74(1). - P. 9-46.
50 Harmon-Jones E., Harmon-Jones C., Fearn M., Sigelman J.D., Johnson P. Left

frontal cortical activation and spreading of alternatives: Tests of the action-based model of dissonance // Journal of Personality and Social Psychology. - 2008. - № 94. - P. 1-15.
51 Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience // Journal of Leisure Research. - 1990. - № 24(1). - P. 93-94.
52 Seligman M.E.P. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. - New York: Free Press, 2002. - 385 p.
53 Andrews F.M., Withey S.B. Social indicators of well-being: America's perception of life quality. - New York: Plenum Press, 1976. - 315 p.
54 Campbell A., Converse P., Rodgers W. The Quality of American Life. - New York: Russell Sage Foundation, 1976. - 285 p.
55 Diener E., Diener M. cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // Journal of Personality and Social Psychology. - 1995. - № 68. - P. 653-663.
56 Baruch G.K., Barnett R.C. Role quality, multiple role involvement, and psychological well-being in midlife women // Journal of Personality and Social Psychology. - 1986. - № 51. - P. 578-585.
57 Emmons R.A., Diener E. Personality correlates of subjective well-being // Personality and Social Psychology Bulletin. - 1985. - № 11. - P. 89-97.
58 Brebner J., Donaldson J., Kirby N., Ward L. Relationships between happiness and personality // Personality and Individual Differences. - 1995. - № 19(2). - P. 251-258.
59 Proyer R.T., Gander F., Wyss T., Ruch W. The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German-speaking women // Applied Psychology. - 2011. - № 3. - P. 370-384.
60 Berthold A., Ruch W. Satisfaction with life and character strengths of non-religious and religious people: it's practicing one's religion that makes the difference // Frontiers in Psychology. - 2014. - № 5. - P. 876-885.
61 Levy N., Scholsberg H. Woodworth scale values of the Light-foot pictures of facial expressions // Journal of Experimental Psychology. - 1960. - № 60. - P. 121-125.
62 Gollwitzer P.M., Bayer U. Deliberative versus implemental mindsets in the control of action / In S.Chaiken, Y. Trope (Ed.). Dual-process theories in social psychology (pp. 403-422). - New York: Guilford Press, 1999. - 315 p.
63 Carver C.S., Gaines J.G. Optimism, pessimism and post-partum depression // Cognitive Therapy and Research. - 1987. - № 11. - P. 449-462.
64 Scheier M.F., Carver C.S. Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies // Health Psychology. - 1985. - № 4(3). - P. 219-247.
65 Cummins R.A., Nistico H. Maintaining Life Satisfaction. The Role of Positive Cognitive Bias // Journal of Happiness Studies. - 2002. - № 3. - P. 37-69.
66 Lucas R.E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures // Journal of Personality and Social Psychology. - 1996. - № 71(3). - P. 616-628.
67 Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist. - 2000. - № 55. - P. 5-14.

68 Aspinwall L.G., Taylor S.E. Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance // Journal of Personality and Social Psychology. - 1992. - № 63. - P. 989-1003.
69 Abramson L.Y., Metalsky G.I., Alloy L.B. Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression // Psychological Review. - 1989. - № 96. - P. 358-372.
70 Horowitz L.M., Strack S. Handbook of interpersonal psychology. - New Jersey: Wiley, 2011. - 296 p.
71 Kiesler D.J. Contemporary Interpersonal Theory and Research: Personality, Psychopathology, and Psychotherapy. - New York: Wiley, 1996. - 365 p.
72 Pincus A.L., Ansell E.B. Interpersonal theory of personality / In T. Millon, M.J. Lerner (Ed.). Handbook of psychology. Personality and social psychology. - New York: Wiley, 2003. - Vol. 5. - P. 209-229
73 Kenny D.A., Kashy D., Cook W.L. Dyadic data analysis. - New York: Guilford Press, 2006. - 367 p.
74 Clark L.A., Watson D. Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood // Journal of Personality and Social Psychology. - 1988. - № 54. - P. 296-308.
75 Vittengl J.R., Holt C.S. A time-series diary study of mood and social interaction // Motivation and Emotion. - 1998. - № 22. - P. 255-275.
76 Berry D.S., Hansen J.S. Positive affect, negative affect, and social interaction // Journal of Personality and Social Psychology. - 1996. - № 71. - P. 796-809.
77 Estrada C., Isen A.M., Young M.J. Positive affect influences creative problem solving and reported source of practice satisfaction in physicians // Motivation and Emotion. - 1994. - № 18. - P. 285-299.
78 Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? // Psychology Bulletin. - 2005. - № 131(6). - P. 803-855.
79 Ellison C.G. Religious Involvement and Subjective Well-Being // Journal of Health and Social Behavior. - 1991. - № 32. - P. 80-99.
80 Frey B.S., Stutzer A. Happiness and economics: How the economy and Institutions affect well-being. - Princeton: Princeton University Press, 2002. - 412 p.
81 Mayer J.D. Emotion, intelligence, and emotional intelligence / In J.P. Forgas (Ed.). Handbook of Affect and Social Cognition Erlbaum. - New York: Mahwah, 2000. - P. 410-431.
82 Wadsworth T. Marriage and Subjective Well-being: How and Why Context Matters // Social Indicators Research. - 2016. - № 126(3). - P. 1025-1048.
83 Reis H., Gable S. Towards a positive psychology of relationships / In C.L.M. Keyes, J. Haidt (Ed.). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived P. 129-159). - Washington, D.C.: American Psychological Association, 2003.
84 Burman B., Margolin G. Analysis of the association between material relationships and health problems: An interactional perspective // Psychological Bulletin. - 1992. - № 112(1). - P. 39-63.

85 Hansen T., Slagsvold B., Moum T. Financial satisfaction in old age: A satisfaction paradox or a result of accumulated wealth? // Social Indicators Research. - 2008. - № 89(2). - P. 323-347.
86 Кроник А.А. Картина жизни: возможности прогноза. Жизненный путь личности. - Киев, 1987. - 186 с.
87 Джидарьян И.А. Представления о счастье в российском менталитете. - Алетейя, 2001. - 240 с.
88 Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. - М.: Институт психологии РАН, 2013. - 268 с.
89 Леонтьев Д.А. Позитивная психология - повестка нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2012. - № 4. - С. 36-58.
90 Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. - 2016. - № 62. - С. 18-37.
91 Шевельникова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. - 2005. - № 3. - С. 95-129.
92 Виничук Н.В. Психосемантическое исследование счастья // Актуальные проблемы клинической и прикладной психологии. Материалы Первой Межрегиональной научно-практической конференции. - Владивосток. - 2007. - С.33-39.
93 Виничук Н.В. Счастье и субъективное благополучие в представлениях обыденного сознания: этнопсихологический аспект // Сборник трудов Дальневосточного государственного технического университета. Выпуск 147. - Владивосток: Изд. «Уссури», 2007а. - С. 210-213.
94 Виничук Н.В. Счастье в образе мира и времени: этнопсихологический аспект // Известия Российского государственного университета им. Герцена. - 2008. - № 36(77). - С. 36-41.
95 Виничук Н.В. Особенности представлений психосоматических больных о счастье // Психологические исследования. - 2012. - № 2(22). - С. 22-29.
96 Виничук Н.В. Динамика образа счастья в процессе психотерапии у людей, оказавшихся в кризисной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. - Владивосток, Изд.: Центр клинической и прикладной психологии, 2013. - № 3. - С. 147-151.
97 Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гарафова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. - 2013. - Т. 6. - № 4. - С. 4-13.
98 Весна Е.Б., Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. - 2009. - № 2(8). - С. 31-41.
99 Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического

благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. - 2011. - № 351. - С. 128-133.
100 Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // СПЖ. - 2005. - № 21. С 140-148.
101 Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. - С. 476-510.
102 Сапарова И.А. Психология переживания болезни. - Алматы: Каусар булак, 2000. -348 с.
103 Ташимова Ф.С. Психологический анализ проблемы субъекта и смысла его жизни в работах аль-Фараби // Материалы международной научной конференции «аль –Фараби- Абай: Философия. Культура. Религия». Алматы: Қазақ университеті, 2009, с. 314 – 319
104 Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р.Особенности влияния виртуальных субъектов на творческую адаптацию и переживание счастья молодёжью в условиях глобализации //Материалы международной конференции «Межкультурные взаимоотношения в Казахстане в процессе глобализации». - Алматы 30.09.2011 - 1.10.2011. - С. 149- 157
105 Ризулла А.Р. Понимание счастья в работах З. Фрейда // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». - Алматы, 2010. - № 3(24). - С. 67-75.
106 Ризулла А.Р. Исследование проблемы счастья в различных направлениях психологии // Вестник КазНУ. Серия Психологии и Социологии. - 2017. - № 1(60). - С. 82-90.
107 Ризулла А.Р. Психологическое благополучие и мимикрия // Балаубаевские чтения - 10: респ.науч.-практ. конф. - Караганда, 2018. - С. 109-111.
108 Полывянная Н.В. Формирование направлений в исследовании психологических компонентов счастья // Вестник КазНУ. Серия Психологии и социологии. - 2012. - № 2(41). - С. 59-64.
109 Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – 1976. - С. 253-266.
110 Fromm E. Escape from freedom. - Oxford, England: Farrar & Rinehart, 1941. – 259 p.
111 OBrein L.V., Berry H.L., Hogan A. The structure of psychological life satisfaction: Insights from farmers and a general community sample in Australia // BMC Public Health. - 2012. - № 12(976). - P. 1-11.
112 Keim V., Meggiolaro S., Rivellini G., Zaccarin S. Relational Resources of Individuals Living in Couple: Evidence from an Italian Survey // Social Indicators Research. - 2017. - № 134(2). - P. 547-590.
113 Cohen M.A., Cavanagh P., Chun M.M., Nakayama K. The attentional

requirements of consciousness // Opinion. - 2016. - № 16(8). - P. 411-417.
114 Likowski K.U., Muhlberger A., Gerdes A.B.M., Wiesler M.J., Pauli P., Weyers P. Facial mimicry and the mirror neuron system: simultaneous acquisition of facial electromyography and functional magnetic resonance imaging // Frontiers in Human Neuroscience. - 2012. - № 6. - P. 214-230.
115 Platsidou M. Trait emotional intelligence predicts happiness, but how? An empirical study in adolescents and young adults // International Journal of Wellbeing. - 2013. - № 3(2). - P. 197-209.
116 Hills P., Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being // Personality and Individual Differences. - 2002. - № 33. - P. 1073-1082.
117 Elfenbein H.A., Ambaby N. On the universality and cultural specificity of emotion recognition: A meta-analysis // Psychological Bulletin. - 2002. - № 128(2). - P. 203-235.
118 Lewis G.J., Lefevre C.E., Young A.W. Functional architecture of visual emotion recognition ability: A latent variable approach // Journal of Experimental Psychology. - 2016. - № 145(5). - P. 589-602.
119 Brosch T., Pourtois G., Sander D. The perception and categorization of emotional stimuli: A review // Cognition & Emotion. - 2010. - № 24. - P. 377-400.
120 Chaves C., Park C.L. Differential pathways of positive and negative health behavior change in congestive heart failure patients // Journal of Health Psychology. - 2015. - № 21(8). - P. 1728-1738.
121 Kong F., Zhao J., You X. Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support // Personality and Individual Differences. - 2012. - № 53(8). - P. 1039-1043.
122 Pool C.R. Up with emotional health // Educational Leadership. - 1997. - № 54. - P. 12-14.
123 Koydemira S., Schutz A. Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self- and informant reports // The Journal of Positive Psychology. - 2012. - № 7(2). - P. 107-118.
124 Ju C.T., Lan J.J., Li Y., Feng W. The mediating role of workplace social support on the relationship between trait emotional intelligence and teacher burnout // Teaching and Teacher Education. - 2015. - № 51. - P. 58-67.
125 Di Fabio A., Saklofske D.H. Comparing Ability and Self-Report Trait Emotional Intelligence, Fluid Intelligence and Personality Traits in Career Decision // Personality and Individual Differences. - 2014. - № 64. - P. 174-178.
126 Higgins N.C., Bailey S.F., LaChapelle D.L., Harmanc K., Hadjistavropoulos T. Coping styles, pain expressiveness, and implicit theories of chronic pain // The Journal of Psychology. - 2015. - № 149. - P. 737-750.
127 Andrews F.M.Stability and change in levels and structure of subjective

wellbeing: USA 1972 and 1988 // Social Indicators Research. - 1991. - № 25. - P. 1–30.
128 Diener E., Emmons R.A., Larson R.J., Griffin S. The satisfaction with life scale // journal of Personality Assessment. - 1985. - № 49. - P. 71-75.
129 Grobman A.B. An Alternative Solution to the Coral Snake Mimic Problem (Reptilia, Serpentes, Elapidae) // Journal of Herontology. - 1978. - № 12(1). - P. 1-13.
130 Flower T. Fork-tailed drongos use deceptive mimicked alarm calls to steal food // Proceedings: Biological Sciences. - 2010. -№ 278(1711). - P. 1548-1555.
131 Persson T., Sauciuc G.A., Madsen E.A. Spontaneous cross-species imitation in interactions between chimpanzees and zoo visitors // Primates. - 2018. - № 59. - P. 19-24.
132 Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - Издание 3-е, стереотипное. - М.: Тривола, 1998. - 352 с.
133 Горбатенко Т.И. Особенности подражания детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1957. - № 3. - С. 25-32.
134 Новоселова С.Л. О ранних этапах формирования мышления. Психология дошкольника. Хрестоматия. - М.: 1997, С. 204-212
135 Аристотель. Поэтика. - В кн.: Аристотель и античная литература. - М., 1978. - 112 с.
136 Аль-Фараби. Трактат о взглядах жителей добродетельного города. Философские трактаты. - Алма-Ата, 1970. - 237 с.
137 Тард Ж.Г. Законы подражания. - Изд.: Омега-Л, 2011. - 304 с.
138 Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change // Journal of Consulting Psychology. - 1957. - № 21. - P. 95-103.
139 Siegel E.V. Psychoanalytic dance therapy: the bridge between psyche and soma // American Journal of Dance Therapy. - 1995. - № 17. - P. 115-128.
140 Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. - М.: Педагогика, 1983. - 452 с.
141 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, 3-е изд. - М., 1989. – 415 с.
142 Леонтьев А.Н. Актуальные проблемы развития психики ребенка // Вопросы детской психологии (дошкольный возраст). - М.: Л., 1948. - С.3-9.
143 Ковалев А.Г. О стадиях подражательной деятельности ребенка // Вопросы психологии личности. - 1960. - С. 146-160.
144 Просецкий В.А. Пример литературного героя как фактор формирования личности // Вопросы психологии. - 1958. № 2. - С. 100-108.
145 Просецкий В.А. Психология подражания. Дисс. Доктора психол.наук. – М.,
1974. - 362 с.
146 Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 1999. - 375 с.
147 Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. - СПб.: ИГУП, 1999. - 592 с.

148 Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. - М.: Педагогика, 1986. - 296 с.
149 Лисина М.И. Генезис форм общения у детей // Принцип развития в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. - М., 1978. - С. 24-36.
150 Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968. - 463 с.
151 Эльконин Д.Б. Заметки о развитии предметных действий в раннем детстве // Вестник МГУ. Серия. Психология. - 1978. - № 3. - С. 3-12.
152 Антипенко О.Е. Формирование внутренних мотивов творческой активности у школьников на примере личности Леонардо да Винчи / О.Е. Антипенко // Одаренный ребенок научно-практический журнал. - 2013. - № 2. - С.6-15.
153 Антипенко О.Е. Феномен подражания как механизм развития интеллектуального поведения и метакогнитивных способностей школьников в рамках специально организованнной среды // Психология, социология и педагогика. - 2017. - № 9. - С. 12-19
154 Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). - 5-е изд., испр. и доп. - М., 2017. - 235 с.
155 Басина Е.З. Идентификация с другими как механизм формирования смысловой сферы личности. Диссертация. Канд.психол.наук. - М, 1985. - 194 с.
156 Ташимова Ф.С. Зависимость смысла учения студентов от особенностей их образа жизни: дисс… канд. психол. наук. - Алматы, 1995. - 223 с
157 Ташимова Ф.С. Динамика формирования и механизмы смысловых образований Учебное пособие, изд-во АГУ им. Абая, Алматы, 2001г.- 84 с.
158 Ташимова Ф.С. Субъектная детерминация смыслов. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Алматы, 2010, - 253 с.
159 Петровский А.В. Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды. - М., Педагогика, 1984, -272 с.
160 Петровский В.А. Феномен субъектности в психологии личности: Автореф…докт. психол. наук. - М.: 1993. – 43 с.
161 Kantor J.R. Interbehavioral psychology: How related to the experimental analysis of behavior? http://web.utk.edu/~wverplan/kantor/ipeab.html 5.07.2017.
162 Chartrand T. L., Bargh J. A. The chameleon effect: the perception-behavior link and social interaction // Journal of Personality and Social Psychology. - 1999. - № 76. - P. 893-910.
163 Wilson M., Knoblich G. The Case for Motor Involvement in Perceiving Conspecifics // Psychological Bulletin. - 2005. - № 131(3). - P. 460-473.
164 Iacoboni M. Imitation, Empathy, and Mirror Neurons // The Annual Review of

Psychology. - 2009. - № 60. - P. 653-670.
165 Stel M., van Knippenberg A. The role of facial mimicry in the recognition of affect // Psychological Science. - 2008. - № 19(10). - P. 984-985.
166 Kulesza W., Cislak A., Vallacher R.R., Novak A., Czekliel M., Bedynska S. The Face of the Chameleon: The Experience of Facial mimicry for the Mimicker and the Mimickee // The Journal of Social Psychology. - 2015. - № 155(6). - P. 590-604.
167 Scheflen A.E. The significance of posture in communication systems // Psychiatry. - 1964. - № 27. - P. 316-331.
168 Bavelas J.B., Black A., Chovil N., Lemery C.R., Mullett J. Form and function in motor mimicry: Topographic evidence that primary function is communication // Human Communication Research. - 1988. - № 14. - P. 275-299.
169 Bernieri F.J., Rosenthal R. Interpersonal coordination: Behavior matching and interactional synchrony / In R.S. Feldman, Rime B. (Ed.). In Fundamentals of Nonverbal Behavior. - Cambridge: Cambridge University Press, 1991. - P. 401-432.
170 Pikovsky A., Rosenblum M., Kurths J. Synchronization: A Universal Concept in Nonlinear Science. - Cambridge: Cambridge University Press, 2003. - 295 p.
171 Richardson M.J., Marsh K.L., Isenhower R., Goodman J., Schmidt R.C. Rocking together: dynamics of intentional and unintentional interpersonal coordination // Human Movement Science. - 2007. - № 26. - P. 867-891.
172 Cappella J.N., Planalp S. Talk and silence sequences in informal conversations III: interspeaker influence // Human Communication Research. - 1981. - № 7(2). - P. 117-132.
173 Kulesza W., Szypowska Z., Jarman M.S., Dolinski D. Attractive chameleons sell: The Mimicry-attractiveness link // Psychology & Marketing. - 2014. - № 31(7). - P. 549-561.
174 Tschacher W., Rees G.M., Ramseyer F. Nonverbal synchrony and affect in dyadic interactions // Frontiers in Psychology. - 2014. - № 24(5). - P. 1323-1335.
175 Hove M.J., Risen J.L. It’s all in the timing: interpersonal synchrony increases affiliation // Social Cognition. - 2009. - № 27. - P. 949-960.
176 Lakin J.L. Behavioral mimicry and interpersonal synchrony / In Hall J.A., Knapp M.L.(Eds.). - Berlin: De Gruyter Mouton, 2013. - 256 p.
177 Platek S.M., Critton S.R., Myers T.E., Gallup G.G. Contagion yawning: the role of self-awareness and mental state attribution // CognitiveBrain Research. - 2003. - № 17(2). - P. 223-227.
178 Senju A., Southgate V., Snape C., Leonard M., Csibra G. Do 18-month-olds really attribute mental states to others? A critical test // Psychological Science. - 2011. - № 22(7). - P. 878-880.
179 Barr R., Dowden A., Hayne H. Development changes in differed imitation by 6- to 24- month-old infants // Infant Behavior & Development. - 1996. - № 19(2). - P. 159-170.
180 Meltzoff A.N., Moore M.K. Imitation in Newborn Infants: Exploring the

Range of Gestures Imitated and the Underlying Mechanisms // Developmental Psychology. - 1989. - № 25(6). - P. 954-962.
181 Swaab R. I., Maddux W. W., Sinaceur M. Early words that work: When and how virtual linguistic mimicry facilitates negotiation outcomes // Journal of Experimental Social Psychology. - 2011. - № 47(3). - P. 616–621.
182 van Baaren R.B., Holland R.W., Kawakami K., van Knippenberg A. Mimicry and Prosocial Behavior // Psychological Sciences. - 2004. - № 15(1). - P. 71-74.
183 Jacob C., Gueguen N., Martin A., Boulbry G. Retail salespeople's mimicry of customers: Effects on consumer behavior // Journal of Retailing and Consumer Services. - 2011. - № 18. - P. 381-388.
184 Gueguen N. Mimicry and seduction: An evaluation in a courtship context // Social Influence. - 2009. - № 4. - P 249-255.
185 Zajonc R.B., Adelmann P.K., Murphy S.T., Niedenthal P.M. Convergence in the physical appearance of spouses // Motivation and Emotion. - 1987. - № 11(4). - P. 335-346.
186 Dijksterhuis A. Why we are social animals: The high road to imitation as social glue // Perspectives on Imitation: From Neuroscience to Social Science. - 2005. -№ 2. - P. 207-220.
187 Kurzius E., Borkenau P. Antecedents and consequences of mimicry: A naturalistic interaction approach // European Journal of Personality. - 2015. - № 29. - P. 107-124.
188 Ashton-James C.E., Chartrand T. L. Social cues for creativity: The impact of behavioral mimicry on convergent and divergent thinking // Journal of Experimental Social Psychology. - 2009. - № 45. - P. 1036-1040.
189 Kot S., Kulesza W. The chameleon as a leech: The costs of mimicry for the mimickee // Polish Psychological Bulletin. - 2016. - № 47(1). - P. 131-135.
190 Smith T. W., Ruiz J. M., Cundiff J. M., Baron K. G., Nealey-Moore J. B. Optimism and pessimism in social context: an interpersonal perspective on resilience and risk //Journal of Research in Personality. - 2013. - № 47. - P. 553-562.
191 Sadler P., Ethier N., Woody E. Interpersonal complementarity / In L.M. Horowitz, S. Strack (Ed.). Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions. - Hoeboken: Wiley, 2011. - P. 123-142.
192 Cherniss C., Goleman D. The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations. - Jossey-Bass, 2001. - 385 p.
193 Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale // Journal of Personality and Social Psychology. - 1988. - № 47. - P. 1063-1070.
194 Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E., Haggerty D.J., Cooper J.T., Golden C.J., Dornheim L. Development and validation of emotional intelligence // Personality and Individual Differences. - 1998. - № 25(2). - P. 164-177.

195 Kulesza W., Dolinski D., Gamian-Wilk M., Grzyb T., Migton M., Rizulla A. The use of mimicry to improve evaluation of unsought beverages // Food Quality and Preferences. - 2017. - № 62. - P. 137-143.
196 Шульц Д.П., Шульц С.Э. История современной психологии. СПб.: Эвразия, 1998. - 528с.
197 Аргайл М. Психология счастья. - СПб.: Питер, 2003. - 272с.
198 Cantril H. The pattern of human concerns. - New Brunswick: Rutgers University Press, 1965. - 215 p.
199 Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-Being. - Oxford: Aldine, 1969. – 345 p.
200 Warner W. Correlates of avowed happiness // Psychological Bulletin. - 1967. – № 67. - P. 294-306.
201 Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being three decades of progress // Psychological Bulletin. - 1999. - № 125. - P. 276-2
202 OurWorldinData. https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction 23.07.2018.
203 Veenhoven R. Correlates of happiness: 7838 findings from 603 studies in 69 nations 1911-1994. - Erasmus University Rotterdam, 1994. - 2020p.
204 Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р. Понимание счастья в работах аль-Фараби и современная психология // Материалы международной научно конференции «Аль-Фараби - Абай: проблемы преемственности». - Алматы: Қазақ университеті, 2007. - С. 241-245.
205 Ризулла А.Р. Особенности понимания счастья в работах А.Адлера // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия Психология. - 2011. № 1(26). - С.64-74.
206 Адлер А. Наука жить. - К.: Port-Royal, 1926. - 288с.
207 Шамионов Р.М. Групповые ценностии установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов // Психологические исследования. - 2014. - Т. 7. - № 35. - С. 25-35
208 Skinner B.F. Walden Two. - Oxford: Macmillan, 1948. - 148 p.
209 De Silva M.J., McKenzie K., Harpham T., Huttly S.R. Social capital and mental illness: a systematic review // Journal of Epidemiology and Health Community. - 2005. - № 59. - P. 619-627.
210 Schwarz N., Strack F. Reports of subjective well-being: Judgemental processes and their methodological implications / In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Ed.). Well-being: The foundations of hedonic psychology. - New York: Russel Sage Foundation, 1999. - P. 61-83.
211 International Health Conference. Constitution of the World Health Organization 1946 // Bulletin of the World Health Organization. - 2002. - № 80(12). - P. 983-984.
212 French D., Vedhara K., Kaptein A.A., Weinman J. Health Psychology. - USA: Blackwell Publishing Ltd., 2010. - 210 p.

213 Morina N., Deeprose C., Pucowski C., Schmid M., Holmes E.A. Prospective mental imagery in patients with major depressive disorder or anxiety disorders // Journal of Anxiety Disorders. – 2011. - № 25(8). – P. 1032-1047
214 Staw B.M., Barsade S.G. Affect and managerial performance: A test of the sadder-but-wiser vs. happier-and-smarter hypotheses // Administrative Science Quarterly. - 1993. - № 38. - P. 304-331.
215 Wong E., Tschanm F., Messerli L., Semmer N.K. Expressing and amplifuing positive emotions facilitate goal attainment in workplace interactions // Frontiers in Psychology. - 2013. - № 4. - P. 188-197.
216 Boyatzis R. E., Smith M.L., Blaize N. Developing Sustainable Leaders Through Coaching and Compassion // Academy of Management Learning & Education. - 2006. - № 5(1). - P. 8-24.
217 Dutton J.E., Heaphy E.D. The Power of High-Quality Connections / In Cameron K., Dutton J (Eds). Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline. - Berrett-Koehler Publishers, 2003. - P. 262-278.
218 Frederickson B.L. Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. - New York: Random House, 2009. - 268 p.
219 Frederickson B.L., Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires // Cognition & Emotion. - 2005. - № 19. - P. 313-332.
220 Goetz J.L., Keltner D., Simon-Thomas E. Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review // Psychological Bulletin. - 2010. - № 136(3). - P. 351-374.
221 Itti L., Koch C. Computational modelling of visual attention // Nature Review Neuroscience. - 2001. - № 2(3). - P. 194-203.
222 Wolfe J.M., Vo M.L.-H., Evans K.K., Greene M.R. Visual search in scenes involves selective and nonselective pathways // Trends in Cognitive Sciences. - 2011. - № 15. - P. 77-84.
223 Easterbrook J.A. The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior // Psychological Review. - 1959. - № 66(3). - P. 183-201.
224 Basso M.R., Schefft B.K., Ris M.D., Dember W.N. Mood and global-local visual processing // Journal of International Neuropsychological Society. - 1996. - № 2(3). - P. 249-255.
225 Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality. - 1990. - № 9. - P. 185-211.
226 Furnham A., Petries K. Trait emotional intelligence and happiness // Social Behavior and Personality: An international journal. - 2003. - № 31. - P. 815-824.
227 Mortiboys A. Teaching with emotional intelligence: A step by step guide for higher and further education professionals (2nd ed.). - Routledge: 2012. - 345 p.
228 Khosla M., Dokania V. Does happiness promote emotional intelligence? //

Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. - 2010. - № 36(1). - P. 45-54.
229 Jimenez M.I., Lopez-Zafra E. Social attitudes and social adaptation among Spanish adolescents: The role of perceived emotional intelligence // Rivesta de Psicologia Social. - 2011. - № 26(1). - P. 105-117.
230 Furnham A., Christforou I. Personality traits: Emotional intelligence and multiple happiness // North American Journal of Psychology. - 2007. - № 9(3). - P. 439-462.
231 Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam: 10th Anniversary edition, 2005. - 384 p.
232 Petrides K.V. Ability and trait emotional intelligence / In T. Chamorro Premuzic S., von Stumm A., Furnham (Ed.). The Wiley-Blackwell handbooks of personality and individual differences. - Wiley-Blackwell, 2011. - P.656-678.
233 Boyatzis R.E. Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence // Journal of Management Development. - 2009. - № 28(9). - P. 749-770.
234 Ioannidou F., Konstantikaki V. Empathy and emotional intelligence: What is really about? // International Journal of Caring Sciences. - 2008. - № 1. - P. 118-132.
235 Carr L., Iacoboni M., Dubeau M.C., Mazziotta J.C., Lenzi G.L. Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas // Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA. - 2003. - № 100. - P. 5497-5502.
236 Smith A. Cognitive empathy and emotional empathy-affective empathy in human behavior and evolution // Psychology Records. - 2006. - № 56(1). - P. 3-21.
237 Gresham F.M., Elliott S.N., Vance M.J., Cook C.R. Compatibility of the Social Skills Rating System to the Social Skills Improvement System: Content and Psychometric comparison across elementary and secondary age levels // School Psychology Quarterly. - 2011. - № 26. - P. 27-44.
238 Sanchez-Alvarez N., Extremera N., Fernandez-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: a meta-analytic investigation Journal of Positive Psychology. - 2016. - № 11. - P. 276-285.
239 Vergara A.I., Alonso-Alberca N., SanJuan C., Aldas J., Vozmediano L. Be water: Direct and indirect relations between perceived emotional intelligence and subjective well-being // Australian Journal of Psychology. - 2015. - № 64(1). - P. 47-54.
240 Panno A., Donati M.A., Chiesi F., Primi C. Trait emotional intelligence is related to risk-taking through negative mood and anticipated fear // Social Psychology. - 2015. - № 46. - P. 361-367.
241 Kong F., Zhao J. Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults // Personality and Individual Differences. - 2013. - № 54(2). - P. 197-201.
242 Fernandez-Berrocal P., Extremera N., Ramos N. Validity and reliability of the

Spanish modified version of the trait meta-mood scale // Psychological Reports. - 2004. - № 94(3). - P. 751-755.
243 Okwaraji F.E., Aguwa E.N., Shywobi-Eze C., Nwokpoku E.N., Nduanya C.U. Psychocosial impacts of communal conflicts in a sample of secondary school youths from two conflict communities in south east Nigeria // Psychology, Health, and Medicine. - 2017. - № 22(5). - P. 588-595.
244 American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). - Washington DC: APA, 2000. - 546 p.
245 Shirazi M., Khan M.A., Ansari M.F. Mental health in relation to personality characteristics among professional and non professional students // Journal of Arts, Science and Commerce. - 2012. - № 3. -P. 8-15.
246 Kim-Prieto C., Diener E., Tamir M., Scollon C., Diener M. Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being // Journal of Happiness Studies. - 2005. - № 6. - P. 261-300.
247 Howell R.T., Chenot D., Hill G., Howell C.J. Momentary happiness: The role of psychological need satisfaction // Journal of Happiness Studies. - 2011. - № 12. - P.1-15.
248 Blum K., Chen A.L.C., Chen T.J.H., Bowirrat A., Downs B.W., Waite R.L. Genes and Happiness // Gene Therapy & Molecular Biology. - 2009. - № 13. - P. 91-129.
249 Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. - 1995. - № 4. - P. 99-104.
250 Hartmann G.W. Personality Traits Associated with Variations in Happiness // Journal of Abnormal & Social Psychology. - 1934. - № 29(2). - P. 202-212.
251 Okun M.A., Stock W.A. Correlates and Components of Subjectoive Well Being Among the Elderly // Journal of Applied Gerontology. - 1987. - № 6(1). - P. 95-112.
252 Diener E., Suh E.M., Oishi S. Recent findings on subjective well-being // Indian Journal of Clinical Psychology. - 1997. - № 24. - P. 25-41.
253 Andrews F. M., McKennell A. C. Measures of self-reported well-being: their affective, cognitive, and other components // Social Indicators Research. - 1980. - № 8(2). - P. 127-155.
254 Lyubomirsky S., Tkach C., DiMatteo M.R. What are the differences between happiness and self-esteem // Social Indicators Research. - 2006. - № 78. - P. 363-404.
255 Myers D.G., Diener E. Who is happy? // Psychological Science. - 1995. - № 6(1). - P. 10-19.
256 Whitley B.E. Jr. Sex role orientation and self-esteem: a critical meta-analytic review // Journal of Personality and Social Psychology. - 1983. - № 44(4). - P. 765-778.
257 Salehi M., Tavakol H.K., Shabani M., Ziaei T. The Relationship Between Self

Esteem and Sexual Self-Concept in People With Physical-Motor Disabilities // Iranian red Crescent Medical Journal. - 2015. - № 17(1). - P. 1-7.
258 Oerlemans W., Bakker A. Why extraverts are happier: A day reconstruction study // Journal of Research in Personality. - 2014. - № 50. - P. 11-22.
259 Ryan R.M., Deci E.L. Self-determined theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. - 2000. - № 55(1). - P. 68-78.
260 Schutte N.S., Malouff J.M. The impact of signature character strengths interventions: a meta-analysis // Journal of Happiness Studies. - 2019. - № 20(4). - P. 1179-1196.
261 Peterson C., Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. - New York: Oxford University Press, 2004. - 264 p.
262 Henderson M.D., de Liver Y., Gollwitzer P.M. The effect of an implemental mind-set on attitude strength // Journal of Personality and Social Psychology. - 2008. - № 94(3). - P. 396-411.
263 Ryff C.D. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New direction in quest of successful aging // International Journal of Behavioral Development. - 1989. - № 12. - P. 35-55.
264 Csikszentmihalyi M., Wong M.M.H. The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison / In F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (Ed.). Subjective well-being: An interdisciplinary perspective // International series in experimental social psychology. - 1991. - № 21. - P. 193-212.
265 Helliwell J., Putnam R. The social context of well-being // Philosophical Transactions of the Royal Society. - 2004. - № 359(1449). - P. 1435-1446.
266 Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review. - 2010. - № 30(7). - P. 879-890.
267 Meevissen Y.M.C., Peters M.L., Alberts H.J.E.M. Become more optimistic by imagining a best possible self: effects of a two week intervention // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. - 2011. - № 42. - P. 371-378.
268 Nes L.S., Segerstrom S.C. Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review // Personality and Social Psychology Review. - 2006. - № 10(3). - P. 235-251.
269 Vollamn M., Antoniw K., Hartung F., Brenner B., Social support as a mediator of the stress buffering effects of optimism: The importance of differentiating the recipients' and providers' perspectives // European Journal of Personality. - 2011. - № 25. - P. 146-154.
270 Geers A.L., Reilley S.P., Dember W.N. Optimism, pessimism, and friendship // Current Psychology: Development, Learning, Personality, Social. - 1998. - № 17. - P. 3-19.
271 Waldinger R. What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.
https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_

lessons_from_the_longest_study_on_happiness 26.11.2017
272 Pinquart M., Sorensen S. Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis // Psychology of Aging.- 2000. - № 15(2). - P. 187-224.
273 Brickman P., Campbell D.T. Hedonic relativism and planning the good society / In M.H. Appley (Ed.). Adaptation level theory: A symposium. - New York: Academic Press, 1971. - P. 287-302.
274 Pargament K. Is Religion Nothing but…? Explaining Religion versus Explaining Religion Away // Psychological Inquiry. - 2002. - № 13. - P. 239-244.
275 Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. - New York: Basic Books, 1969. – 325 p.
276 Kendler K.S., Karkowski L.M., Prescott C.A. Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression // American Journal of Psychiatry. - 1999. - № 156(6). - P. 837-841.
277 Dunn E.W., Aknin L., Norton M. I. Spending money on others promotes happiness // Science. - 2008. - № 319. - P. 1687-1688.
278 Van Boven L., Gilovich T. To Do or to Have? That Is the Question // Journal of Personality and Social Psychology. - 2003. - № 85(6). - P. 1193-1202.
279 Easterlin R.A. Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography // Journal of Economic Psychology. - 2006. - № 27(4). - P. 463-482.
280 Carstensen L., Issacowitz D., Charles S. Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity // American Psychology. - 1999. - № 54(3). - P. 165-181
281 Jivraj S., Nazroo J., Vanhoutte B., Chanola T. Aging and Subjective Well Being in Later Life // Journals of Gerontology Series B. Psychological Sciences and Social Sciences. - 2014. - № 69(6). - P. 930-941.
282 Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. - 443 с.
283 Слободчиков В.И. Психология развития субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. - Москва: Школьная пресса, 2000. - 416 с.
284 Charney E. J. Psychosomatic manifestations of rapport in psychotherapy // Psychosomatic Medicine. - 1966. - № 28. - P. 305-315.
285 Sebanz N., Bekkering H., Knoblich G. Joint action: bodies and minds moving together // Trends in Cognitive Sciences. - 2006. - № 10(2). - P. 70-86.
286 Lanzetta J.T., Englis B.G. Expectations of cooperation and competition and their effects on observers' vicarious emotional responses // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - № 56(4). - P.543-554.
287 Karremans J.C., Verwijmeren T. Mimicking attractive opposite-sex others: the role of romantic relationship status // Personality and Social Psychology Bulletin. - 2008. - № 34(7). - P. 939-950.
288 Aronson E. The power of self-persuasion // American Psychologist. - 1999. –

№ 54(11). - P. 875-884.
289 Moody E.J., McIntosh D.N., Mann L.J., Weisser K.R. More than mere mimicry? The influence of emotion on rapid facial reactions to faces // Emotion. - 2007. - № 7(2). - P. 447-457.
290 Adolphs R., Damasio H., Tranel D., Cooper G., Damasio A.R. A role for somatosensory cortices in visual recognition of emotion as revealed by three-dimensional lesion mapping // Journal of Neuroscience. - 2000. - № 20. - P. 2683-2690.
291 Baumeister R.F., Leary M.R. The need to belong: Desire or interpersonal attachments as a fundamental human motivation // Psychological Bulletin. - 1995. - № 117(3). - P. 497-529.
292 Chartrand T. L., Maddux W. W., Lakin J. L. Beyond the Perception-Behavior Link: The Ubiquitous Utility and Motivational Moerators of Nonconscious mimicry / In Haasin R. R., Uleman J. S., Bargh J. A. (Ed). Oxford series in social cognition and social neuroscience. The new unconscious. - New York: Oxford University Press, 2005. - P. 334-361.
293 Merz E.M., Consedine N.S. Ethnic group moderates the association between attachment and well-being in later life // Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology. - 2012. - № 18(4). - P. 404-415.
294 Harakeh Z., Engels R.C., van Baaren R.B., Scholte R.H. Imitation of cigarette smoking: an experimental study on smoking in a naturalistic setting // Drug and Alcohol Dependance. - 2007. - № 86(2-3). -P. 199-206.
295 Bourgeois P., Hess U. The impact of social context on mimicry // Biological Psychology. - 2008. - № 77(3). - P. 343-352.
296 Hess U., Blairy S. Facial mimicry and emotional contagion to dynamic emotional facial expressions and their influence on decoding accuracy // International Journal of Psychophysiology. - 2001. - № 40(2). - P. 129-141.
297 Bernieri F.J. Coordinated movement and rapport in teacher-student interactions // Journal of Nonverbal Behavior. - 1988. - № 12. - P. 120-138.
298 LaFrance M. Nonverbal synchrony and rapport: Analysis by the cross-leg panel technique // Social Psychology Quarterly. - 1979. - № 42. - P. 66-70.
299 Heider J.D., Skowronski J.J. Race-based similarity and the chameleon effect. Austin: Austin State University, 2009. - 420 p.
300 Stel M., Vonk R. Mimicry in social interaction: benefits for mimickers, mimickees, and their interaction // British Journal of Psychology. - 2010. - № 101(2). - P. 311-323.
301 Gueguen N., Martin A., Meineri S., Simon J. Using mimicry to elicit answers to intimate questions in survey research // Field Methods. - 2013. - № 25(1). - P. 47-57.
302 Stel M., van Baaren R.B., Vonk R. Effects of mimicking: Acting prosocially by being emotionally moved // European Journal of Social Psychology. - 2008. - № 38(6). - P. 965-976.

303 van Baaren R.B., Holland R.W., Steenaert B., Knippenberg A. Mimicry for money: Behavioral consequences of imitation // Journal of Experimental Social Psychology. - 2003. - № 39(4). - P. 393-398.
304 Лисовский В.Т. Социология молодежи: Учебное пособие. - СПб.: Изд. Санкт-Петербургского университета, 1996. - 361 с.
305 Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учебное пособие для студентов пед.ин-тов. - М.: Просвещение, 1979. - 175 с.
306 Хананашвили М.М. Экспериментальная патология высшей нервной деятельности. - М.: Медицина, 1978. - 368 с.
307 Зуева О.М., Сливкина Н.В. Об анализе изменений психологического состояние студенческой молодежи // Динамика систем, механизмов и машин. - 2014. - № 4. - С. 219-222.
308 Мангейм К. Диагноз нашего времени: [пер. с нем. и англ.]. - М.: Юрист, 1994. - 700 с.
309 Leighton J., Bird G., Orsini C., Heyes C. Social attitudes modulate somatic imitation // Journal of Experimental Social Psychology. - 2010. - № 46. - P. 905-910.
310 Sonnby-Borgstrom M. Automatic mimicry reactions as related to differences in emotional empathy // Scandinavian Journal of Psychology. - 2002. - № 43(5). - P. 433-443.
311 Maddux W.W., Mullen E., Galinsky A.D, Chameleons bake bigger pies and take bigger pieces: Strategic behavioral mimicry facilitates negotiation outcomes // Journal of Experimental Social Psychology. - 2008. - № 44. - P. 461-468.
312 Ashton-James C., van Baaren R.B., Chartrand T., Decety J., Karremans J. Mimicry and me: The impact of mimicry on self-construal // Social Cognition. - 2007. - № 25(4). - P. 518-535.
313 Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психологический журнал. - 2011. - Е.2. - № 2. - С.82-93.
314 Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого психологического исследования) // Социологические исследования. - 2003. - № 12. - С. 87-96
315 Hall E.T. The hidden dimension (1st ed.). - New York: Doubleday & Co, 1966. - 296 p.
316 Simmons J.P., Nelson L.D., Simonsohn U. False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant // Psychological Science. - 2011. - № 22(11). - P. 1359-1366.
317 Kanfer F.H., Gaelick-Buys L. Self-management methods / In Kanfer F.H., Goldstein A.P. (Eds.). Helping people change: A textbook of methods / Pergamon general psychology series. - New York: Pergamon Press, 1991. - Vol.52. - P. 305-360.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Этический совет

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

МЕДИЦИНА ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ФАКУЛЬТЕТІ

050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.
Тел. +7 (727) 2211612. Телефакс +7 (727) 3773453.

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ

ФАКУЛЬТЕТ
МЕДИЦИНЫ И ЗДРАВООХРАНЕНИИ

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71
Тел.: +7 (727) 2211612. Телефакс: +7 (727) 3773453.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің шаруашылық жүргізу құқығындағы әл – Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті республикалық мемлекеттік кәсіпорны
«Қоғамдық денсаулық сақтау жоғары мектебі»
Этикалық комитет

20 18 жыл "26" 11

№ 1374

Локальный Этический Комитет Факультета медицины и здравоохранения Казахского Национального университета имени аль-Фараби

Одобрение Локального Этического Комитета Факультета медицины и здравоохранения

(IRB00010790 al-Farabi Kazakh National University IRB #1)

Протокол № IRB – A049

Название исследовательского проекта: **«Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодежи г. Алматы»**

Дата одобрения: 22.11.2018 г.

Дата истечения одобрения: 21.11.2019 г.

22 ноября 2018 г. на заседании Локального Этического комитета Факультета медицины и здравоохранения были рассмотрены материалы исследовательского проекта докторанта кафедры общей и прикладной психологии факультета философии и политологии Казахского Национального университета имени аль-Фараби Ризуллы А.Р. «Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодежи г. Алматы» для публикаций.

К рассмотрению на заседании ЛЭК ФМЗ были представлены все документы согласно необходимому перечню. После изучения представленных документов было принято решение одобрить исследовательскую работу докторанта Ризуллы А.Р. на тему «Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодежи г. Алматы» для публикаций.

Исследователи обязаны информировать Локальный Этический Комитет о любых предполагаемых изменениях в протоколе заранее и предоставлять необходимые документы для рассмотрения, за исключением тех случаев, когда подобные изменения необходимы для немедленного предотвращения вреда для участников исследования. Также, о любых серьезных и неожиданных неблагоприятных событиях или других осложнениях, представляющих риск для субъектов исследования, должно быть доложено Локальному Этическому Комитету в кратчайшие сроки.
Заявки на продление одобрения должны подаваться за 60 дней до даты истечения срока утверждения данного исследования.

Председатель ЛЭК МФЗ Г.М. Усатаева

00153

ПИЛОЖЕНИЕ Б

Бланк методики ШПАНА

ФИО_____ Дата_____, специальность _____

Возраст _____

Пол (ж/м) _____

Настоящий опросник состоит из перечня прилагательных, описывающих различные чувства и эмоции.Отметьте рядом с каждым прилагательным, в какой мере Вы чувствовали себя так в течение года. Ниже указаны варианты ответов:

1	2	3	4	5
Почти или совсем нет	**Немного**	**Умеренно**	**Значительно**	**Очень сильно**

1. _____ увлеченный
2. _____ подавленный
3. _____ радостный
4. _____ расстроенный
5. _____ полный сил
6. _____ виноватый
7. _____ испуганный
8. _____ злой
9. _____ заинтересованный
10. _____ уверенный
11 _____ раздраженный
12. _____ сосредоточенный
13. _____ стыдящийся
14. _____ вдохновленный
15. _____ нервный
16. _____ решительный
17. _____ внимательный
18. _____ беспокойный
19. _____ бодрый
20. _____ тревожный

ПРИЛОЖНИЕ В

Опросник ДОТ

	Утверждение	Не согласен 0	Скорее не согласен 1	Ни да, ни нет 2	Скорее согла – сен 3	Полнос-тью согласен 4
1	В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо					
2	Меня не очень легко вывести из себя					
3	От будущего я не жду ничего особенно хорошего					
4	Я всегда во всем ищу позитив					
5	Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6	Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие					
7	Для меня важно всегда быть занятым					
8	Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9	Я не строю особенно оптимистических планов на будущее					
10	Меня нелегко расстроить					
11	Я верю в то, что все, что происходит, к лучшему					
12	Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее					

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Опросник на восприятие собеседника

	Утверждение	Совер-шенно не согласен 1	Не согласен 2	Немного не согласен 3	Неопределенно (и согласен, и не согласен 4	Немного согласен 5	Согласен 6	Совершенно согласен 7
1	Мне симпатичен этот человек							
2	Я думаю, что этот человек хороший							
3	Наша беседа была доброжелательной/приятной							
4	В будущем я был(а) бы рад(а) общению с этим человеком							
5	Я думаю, что мы наладили хорошие взаимоотношения							
6	Я считаю, этот человек милый							
7	Этот человек, вызвал у меня теплые чувства							

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Опросник ЭИ

№		**Категорически не согласен 1**	**Не согласен 2**	**Трудно сказать 3**	**Согласен 4**	**Абсолютно согласен 5.**
1	Я знаю, когда следует обсуждать свои проблемы с окружающими.					
2	Когда на моём пути возникают препятствия, я вспоминаю ситуацию с аналогичными трудностями и преодолеваю их.					
3	Я надеюсь, что я справлюсь с большинством дел, за которые я берусь.					
4	Окружающие люди считают, что мне можно легко доверять.					
5	Я замечаю, что мне трудно понимать невербальные сообщения других людей.					
6	Некоторые значимые события моей жизни заставили меня переоценить то, что является важным, а что нет.					
7	Когда мое настроение меняется, я вижу новые возможности.					
8	Эмоции – одна из вещей, благодаря которой жизнь достойна, чтобы прожить ее снова.					
9	Я осознаю эмоции, когда я их испытываю.					
10	Я надеюсь, что случится что-то хорошее.					
11	Мне нравится делиться своими эмоциями с другими людьми (окружающими)					
12	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как их продлить.					

13	Я устраиваю события, которые нравятся окружающим.					
14	Я ищу такие занятия, которые делают меня счастливым.					
15	Я отдаю отчет о невербальных сообщениях, которые я посылаю окружающим людям.					
16	Я представляю себя так, чтобы произвести хорошее впечатление на окружающих.					
17	Когда у меня хорошее настроение, мне легче решать проблемы.					
18	Когда я смотрю на выражение лица, я понимаю, какие эмоции испытывают люди.					
19	Я знаю, почему меняются мои эмоции.					
20	Когда я в хорошем настроении, я в состоянии придумать новые идеи.					
21	Я контролирую свои эмоции.					
22	Я легко распознаю эмоции, когда их испытываю.					
23	Я мотивирую себя тем, что представляю себе положительный исход дела, за которое берусь.					
24	Я хвалю окружающих, когда они делают что-то хорошо.					
25	Я осознаю невербальные сообщения, которые посылают другие люди.					
26	Когда кто-то рассказывает мне о важном событии своей жизни, я чувствую, как будто пережил это сам.					
27	Когда я чувствую перемены в эмоциях, я стараюсь придумать новые идеи.					
28	Когда я сталкиваюсь с испытаниями, я сдаюсь, потому что уверен в том, что я не справлюсь.					

29	Я знаю, что чувствуют другие люди, лишь посмотрев на них.					
30	Я помогаю людям чувствовать себя лучше, если они расстроены.					
31	Я использую хорошее настроение, чтобы помочь себе преодолевать трудности.					
32	Я могу сказать, что люди чувствуют, когда слышу тон их голоса.					
33	Мне трудно понять, почему люди испытывают те или иные чувства					

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ШУдЖ

Ниже даны утверждения, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Выразите степень Вашего согласия с каждым из них, поставив по каждому утверждению галочку в соответствующей колонке (степень выраженности).

Утверждения	7 Полностью согласен	6 Согласен	5 Скорее согласен	4 Нечто среднее	3 Скорее не согласен	2 Не согласен	1 Полностью не согласен
В основном моя жизнь близка к идеалу							
Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны							
Я полностью удовлетворен моей жизнью							
У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно							
Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил все как есть							

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Программа тренингов мимикрии

Семинары № 1 - 2: Содержание мимикрии

1) Основные концепции мимикрии.
2) Введение/Объяснение процесса и техники мимикрии, объяснение цел ведения дневника.
3) Практика мимикрии на семинаре (ролевые игры).
4) Получение обратной связи от испытуемых, дискуссия. Домашнее задание: апробация и применение мимикрии в ежедневной жизни, цель - приспособиться к мимикрии. Сделать записи в дневник о полученном опыте.

Семинар 3-4. Применение мимикрии

1) Обзор и обсуждение опыта, полученного на выполнении домашнего задания (практика мимикрии).
2) Выявление и определение оптимальных ситуации для применения мимикрии.
3) Ролевые игры с применением мимикрии.
4) Подведение итогов семинара. Домашнее задание: выявить ситуации и людей, где наиболее оптимально применение мимикрии с точки зрения, сделать записи в дневник о полученном опыте.

Семинар 5-6: Мимикрия и восприятие других

1) Обзор и обсуждение опыта, полученного на выполнении домашнего задания (практика мимикрии).
2) Обсуждение вопроса: Как мы воспринимаем партнера, которого мимикрируем? (образ)
3) Ролевые игры с применением мимикрии.
4) Подведение итогов семинара. Домашнее задание: практика мимикрии и анализ восприятия партнера, которого мимикрировали, записать в дневник полученный опыт.

Семинар 7-8: Мимикрия и самовосприятие

1) Обзор и обсуждение опыта, полученного на выполнении домашнего задания (практика мимикрии).
2) Обсуждение вопроса: Восприятие себя в процессе мимикрии.
3) Ролевые игры с применением мимикрии.
4) Подведение итогов семинара. Домашнее задание: практика мимикрии и саморефлексия, записать в дневник полученный опыт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Согласие участника на использование его/ее данных в исследовании

Информация о проекте. Тема: «Связь субъективного благополучия и мимикрии на примере студенческой молодежи г. Алматы».

Ответственный исследователь: докторант PhDКазНУ им. аль-Фараби, специальность 6D050300 - «Психология», Ризулла Айдана Ризуллаевна

Ваше участие в данном эксперименте является добровольным.

Вся информация, полученная в ходе эксперимента, сохраняется в условиях полной конфиденциальности, в рамках, определенных законом и используется только для обработки общих данных.

Вы можете задавать вопросы исследователю относительно эксперимента до его проведения либо по его окончании.

Согласие на участие в эксперименте

☐ Я согласен (согласна) на участие в эксперименте.

☐ Я согласен (согласна) с обработкой персональной информации только в целях научного исследования и исключающей какие-либо другие цели.

☐ Я понимаю, что с данной информацией будут обращаться строго конфиденциально, анонимно и в соответствии с действующим законодательством Республики Казахстан.

☐ Я согласен (согласна) на видеозапись исследования.

Подпись _____ Дата _____

ФИО участника _____

E-mail участника _____

☐ Я хочу получать приглашения на новые исследования, по e-mail.