

Особенности переживания счастья в путешествии (на примере жителей Узбекистана)

Шадрина Алёна Владимировна

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: alyona_shadrina2001@mail.ru

Каждое государство старается обеспечить безопасность и организовать жизнедеятельность людей наилучшим образом. Повышение качества жизни и личностного развития граждан в современном мире становится всё более ценным. И одним из способов развития личности является путешествие. С января по сентябрь 2023 года в мире было зарегистрировано 975 млн международных поездок, что на 38% больше, чем годом ранее.

Счастье - субъективное эмоциональное (аффективное) состояние (переживание), которому характерна максимальная выраженность положительной окраски. Счастье сообщает человеку о том, что в его жизни всё так, как он сам того желает. А если обнаруживаются некоторые расхождения между желаемым и имеющимся, то об этом человеку сообщают его эмоциональные состояния. [3]

Нами был проведён опрос 142 человек. Из них: 70 респондентов, во время прохождения опросника, описывали своё недавнее путешествие в пределах страны (38 ж., 32 м.) и 72 респондента, отвечая на опросник, вспоминали свою недавнюю поездку за пределы страны (36 ж., 36 м.). За основу мы взяли существующие опросники и давали их с инструкцией описать себя в недавнем путешествии, а также мы составили собственный опросник, опираясь на материалы различных статей. Опросник состоит из 61 утверждения, описывающих чувства во время поездки, и включает в себя шкалы: «управление окружением», «удовлетворенность / наполненность, насыщенность жизни», «пиковые переживания без личного влияния, растворенность в происходящем», «осознанность / личностный рост», «гармония, отсутствие неприятностей и негатива», «положительные отношения», «включенность, принадлежность к миру», «контакт с происходящим».

Было выдвинуто предположение, что выраженность удовлетворённости жизнью, субъективного счастья, психологического благополучия будут больше характерны путешествующим за пределы страны. В ходе исследования гипотеза частично подтверждается, так как есть значимые различия по критерию Манна-Уитни между группами путешествовавших в пределах и за пределы страны, и показатели удовлетворённости жизнью (p -значение = 0,006), субъективного счастья (p -значение = 0,020) более выражены у путешествовавших за пределы страны. Что же касается психологического благополучия – различий не обнаружено (p -значение по шкалам колеблется от 0,1 до 0,2), но мы можем говорить на уровне тенденций о выраженности шкалы «Положительные отношения с другими» у путешествовавших за пределы страны (p -значение = 0,084).

Возможно, выраженными оказались такие показатели как: удовлетворённость жизнью, субъективное счастье, положительные отношения по той причине, что в путешествии люди не хотят замечать негатив (только если это не усталость во время праздников). [4] Возможно, это более длительная или более долгожданная поездка, поэтому общие эффекты не замечать негатив срабатывают сильнее.

Социальные отношения – важнейший источник счастья и иных аспектов благополучия. Пребывание в обществе друзей, детей и любимых людей поднимает настроение. [1] Возможно, за пределами своей страны возникает больше разнообразных событий, которыми хочется делиться и которые сближают людей. Или же в поездке за пределы своей

страны в принципе характерно более тщательно выбирать компанию и изначально ехать с людьми, с которыми более близкий положительный эмоциональный контакт.

Следующая наша гипотеза была о том, что наличие диспозиционного оптимизма будет усиливать переживание счастья в путешествии. И мы действительно наблюдаем значимый положительный коэффициент корреляции (r -значение колеблется от 0,000 и до 0,002) (коэффициент корреляции от 0,25 и до 0,41) между шкалами диспозиционного оптимизма и шкалами, описывающими переживание счастья. При увеличении диспозиционного оптимизма увеличивается переживание счастья в путешествии.

Оптимистический взгляд на мир является личностно - психологической характеристикой, влияющей на переживание счастья. Чем позитивнее человек смотрит на происходящее, тем скорее он будет замечать и переживать положительные моменты, которые в итоге будут вносить свой вклад в общее переживание счастья. [2]

Следует обратить внимание, что для шкалы «положительные отношения» коэффициент корреляции выше (коэффициент корреляции = 0,177), а для шкал «включённость, принадлежность к миру» и «пиковые переживания без личного влияния / растворённость в происходящем» несколько меньше. Человеку важно делиться своим настроением и состоянием со значимыми в его жизни людьми. Оптимисты более расположены к контактам и тому, чтобы делиться яркими впечатлениями. А также, отношения с окружающими - сфера менее однозначная, и тут больше влияет, с какой точки зрения смотрит человек.

Также мы выдвинули предположение, что увеличение осознанности будет усиливать переживание счастья в путешествии. Мы наблюдаем значимый (r -значение колеблется от 0,000 до 0,042) положительный коэффициент корреляции (значения колеблются от 0,171 и до 0,294) шкалы осознанности со шкалами авторского опросника. Следовательно, при увеличении осознанности увеличивается переживание счастья в путешествии.

Осознанность является личностной характеристикой, за счёт которой человеку доступно переживание счастья. Субъект проявляет больше контроля внимания и ограничивает автоматизмы, тем самым увеличивается осведомлённость о происходящем вокруг. Человек проявляет внимание и ему удаётся заметить происходящее в путешествии, обращая внимания на свои мысли, эмоции, ощущения, он в полной мере контролирует происходящее с ним и его реакцию.

Более тонкие и эмоциональные аспекты переживания счастья (авторский опросник) во многом зависят не от дальности поездки, а от отношения человека к миру и к себе, поэтому счастье можно сделать более доступным, через работу с субъективными характеристиками. Заряд положительными эмоциями может начинаться с момента планирования поездки, предвкушения путешествия. Человек имеет большое пространство для возможности психологически наполнить любой отдых тем, что ему важно и дает ощущение счастья.

Источники и литература

- 1) Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
- 2) Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. №2. С. 36-64.
- 3) Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля //Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14—37.
- 4) Yong Chen, Xiang (Robert) Li. (2018) Does a happy destination bring you happiness? Evidence from Swiss inbound tourism. Tourism Management. Vol. 65. P. 256-266.