

УДК 332.05
DOI 10.22213/2618-9763-2022-2-29-35

Д. О. Петухова, студент

Д. С. Камалетдинов

Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия

ОЦЕНКА ИНДЕКСА СЧАСТЬЯ СТУДЕНТОВ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ключевой задачей государства является повышение качества жизни и индекса счастья населения. Индекс счастья в данной статье рассматривается как показатель благосостояния людей и окружающей среды. В рейтинге стран мира Россия занимает 131-е место, что не может остаться без внимания государства. Чем лучше жизнь россиянина, тем выше показатели благополучия всей страны. Но не только государство, но и каждый гражданин может изменить сложившуюся обстановку и вывести Россию на более высокий уровень по индексному показателю. Для оценки индекса счастья студентов Удмуртской Республики был проведен опрос с его последующим анализом. За основу для составления онлайн-анкеты были взяты открытые базы данных и исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения. В приведенном исследовании приняли участие студенты Удмуртской Республики, преимущественно 3-го курса. В статье описываются причины, по которым граждане считают себя счастливыми или несчастными, и факторы, которые могут улучшить их состояние. Приведенные выводы и показатели помогли составить перечень из семи простых рекомендаций, которые позволят студентам и всем желающим ежедневно работать над своим состоянием, что сделает их жизнь счастливее.

Ключевые слова: качество населения; индекс счастья; уровень жизни населения; счастье.

Введение

В приоритете у каждого государства должна стоять такая задача, как повышение уровня и качества жизни населения. Чем больше данные показатели, тем лучше обстановка в стране в экономической, политической и социальной сферах.

Уровень жизни населения – это комплексная социально-экономическая категория, которая отражает уровень развития и степень удовлетворения физических, духовных и социальных потребностей [1]. Другими словами, это показатель обеспеченности и возможность удовлетворять свои потребности в полной мере. К уровню жизни относятся все стороны жизни человека и дают общую оценку всего общества, государства или определенной группы. Данный показатель является одним из важнейших показателей оценки эффективности социальной, экономической и политической деятельности государства [2].

Вместе с уровнем жизни населения выделяют всемирный индекс счастья (Happy Planet Index) – это комбинированный показатель, который измеряет достижения стран

мира и отдельных регионов с точки зрения их способности обеспечить своим жителям счастливую жизнь. Он выпускается раз в 2–3 года по всему миру.

По рейтингу стран мира на 2021 г. по данному показателю лидирующее место занимает Коста-Рика, второе место – Вануату, третье – Колумбия. Россия в этом списке занимает лишь 131-е место [3].

Цель исследования – рассчитать и оценить индекс счастья для студентов Удмуртской Республики, разработать рекомендации по итогам исследования.

Гипотеза исследования – предполагается, что индекс счастья у студентов Удмуртской Республики высокий несмотря на возможные финансовые проблемы и депрессивные состояния.

Анализ вторичных данных по индексу счастья

В 2021 г. Всероссийским центром изучения общественного мнения (далее – ВЦИОМ) был проведен опрос о том, сколько россиян ощущают себя счастливыми, а сколько – несчастными, что заставляет их испытывать

то или иное чувство, кого больше в окружении – счастливых или несчастных людей. Опрос приурочен к Международному дню счастья, который ежегодно отмечается 20 марта.

Большинство россиян чувствуют себя в целом в той или иной мере счастливыми – 80 %, при этом более трети выражают полную уверенность в этом (36 %). В большей степени оптимистично настроены россияне с хорошим достатком (93 %), а также соотечественники с высшим полным или неполным образованием (85 %). Несчастливы 16 % наших соотечественников.

Несмотря на весеннее настроение индекс счастья немного опустился за полгода и составил 64 п.

Хотя индекс счастья ниже периода 2017 г. – начала 2019 г. (72–75 п.), последние два года он держится на стабильном уровне 64–67 п.

Вокруг больше счастливых людей: так считают 31 % россиян. Почти половина опрошенных полагают, что вокруг поровну и счастливых, и несчастных (45 %), а несчастливы близкие и знакомые у 16 % россиян. Социальный индекс счастья составил 52 п.

Чаще счастливы те, у кого есть семья, благополучие в доме (26 %). Стоит отме-

тить, что семья и ее благополучие становятся менее востребованы для хорошего самочувствия: 8 п. за полгода. Заявляют о своем счастье те, кто здоров и чьи близкие здоровы (25 %). Чувствуют себя счастливыми россияне, у которых есть дети (21 %) и хорошая работа (17 %). Играет свою роль и общая удовлетворенность жизнью (12 %).

Поводы для несчастья носят преимущественно экономический характер: плохое положение дел в стране (10 %, + 6 п. с ноября прошлого года), общая нехватка материальных средств (9 %), низкий уровень заработной платы и задержки в ее выплатах (6 %), а также безработица, низкие пенсии, высокие цены и проблемы в семье (по 4 %) [4].

На графике (рис. 1) хорошо видно, что Россия заметно уступает по «счастливым людям» остальному миру. Это может быть обосновано тем, что будущее непредсказуемо, непонятно, куда дальше двигаться. Коронавирусная инфекция сгубила тысячи жизней и изменила жизнь людей. Сдвиги по кривым достаточно похожи, и это говорит о том, что те процессы, которые влияют на улучшение или ухудшение индекса счастья, влияют и на результаты исследования в России.

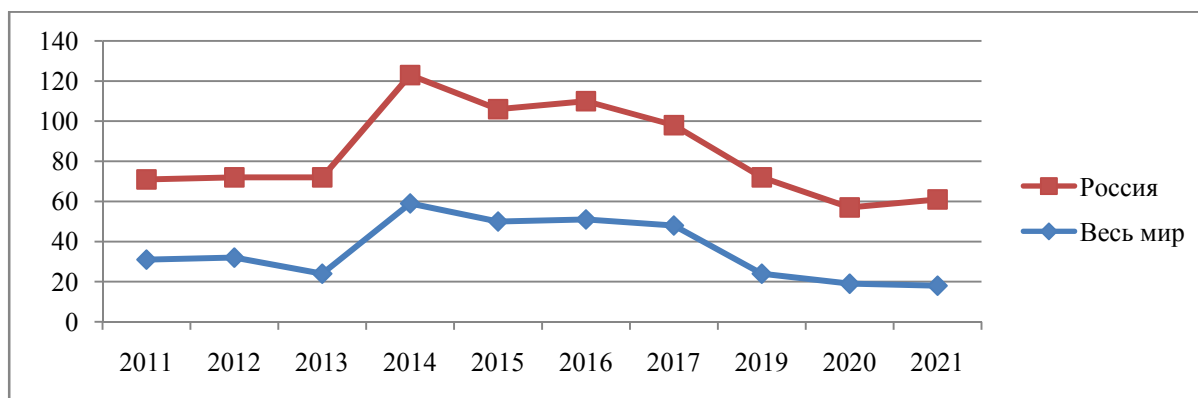


Рис. 1. Динамика индекса счастья в мире и в России с 2011 г.

Fig. 1. Dynamics of the happiness index in the world and in Russia since 2011

На основе выводов исследования ВЦИОМ была разработана анкета для студентов Удмуртской Республики. Опрошено более 150 человек для анализа и сравнения с общероссийскими показателями,

выборка была случайная. Ошибка выборки 7,87.

Анализ результатов опроса студентов

По итогам интернет-опроса студентов, было выявлено, что 86 % студентов считают

себя счастливыми, а 40 % выражают полную уверенность в этом. И 13 % студентов заявили, что они несчастны. Вокруг больше счастливых людей – так считают 49 % опрошенных, поровну счастливых и несчастных – 35,5 %, а несчастны близкие и знакомые у 9 % студентов.

Чаще счастливы те, у кого хорошее здоровье свое и близких (79 %), есть семья и благополучие (69,3 %), есть возможность заниматься своим делом (58 %). Чуть ниже показатели у таких критериев, как возможности карьерного роста и достаточное обеспечение себя и близких (37,2 %); есть возможность посещать курорты (33 %); спокойная обстановка в стране важна для 18 % опрошенных.

Поводами для несчастья 12 % опрошенных стали частые депрессивные состояния (92,9 %); плохое здоровье и ничего не интересного в жизни (57,1 %); общая нехватка материальных средств у 42,9 % опрошенных.

Индекс счастья для данной выборки (студенты УР) составил 72 п. Это достаточно высокий и отличный показатель. Если сравнивать со всей страной, то студенты Удмуртской Республики на 20 п. счастливее остальных россиян.

Кроме того, проведен анализ всех ответов с помощью кросс-таблиц. Ниже будут приведены все данные с выводами.

Был сопоставлен вопрос о том, счастливы ли студенты в целом с вопросами о счастье окружающих людей (табл. 1).

Таблица 1. Сравнение счастливых людей и их окружения

Table 1. Comparison of happy people and their environment

Вы счастливы или нет?	Кого больше в окружении?			
	Скорее, больше счастливых	Скорее, больше несчастных	Примерно одинаковое количество счастливых и несчастных	Затрудняюсь ответить
Да	46	1	11	4
Скорее да	28	5	33	5
Скорее нет	–	4	10	2
Нет	2	3	1	–

Логично, что те люди, которые счастливы сами, будут окружать себя такими же людьми, которые могут радоваться жизни, или будут убеждены, что в мире больше

счастливых людей. Немаленькая доля тех, кто утверждает, что примерно одинаковое количество счастливых и несчастных людей.

Таблица 2. Сравнение материального положения и возможность путешествовать

Table 2. Comparison of financial situation and the ability to travel

Вас устраивает Ваше материальное положение?	Как часто Вы посещаете курорты?			
	1 разв год	1 раз в несколько лет	Не посещаю курорты	Несколько раз в год
Да	13	7	5	10
Нет	3	4	5	–
Скорее да	16	22	17	3
Скорее нет	12	13	24	1

По табл. 2 видно, что нет яркого выделения и соотношения уровня обеспеченности с посещением курортов. Это говорит о том, что люди, которых устраивает материальное обеспечение и которых не устраивает, практически одинаково посещают или не посещают туристические места. И этот фактор

не имеет сильного влияния на организацию досуга.

Важно отметить, что большинство опрошенных не имело постоянного места работы, что говорит о том, что они состоят на обеспечении родителей. Посещение курортных мест напрямую зависит от желания

и возможности опекунов студентов. Конечно, есть и те, у кого уже есть место работы и они могут в полной мере обеспечить себя и путешествовать самостоятельно, но этот процент слишком мал.

Продолжая тему обеспеченности студентов, анализируем табл. 3. Большее количество опрошенных отмечает, что их вполне устраивает материальное положение, и они

могут позволить себе посетить пару раз в месяц культурные заведения. Намного меньше тех, кто недоволен своим материальным положением, и соответственно финансов хватает только на удовлетворение базовых потребностей. Это свидетельствует о том, что родители вполне могут обеспечить своего ребенка для нормальной студенческой жизни.

Таблица 3. Соотношение материального положения и уровня дохода

Table 3. Correlation between financial situation and income level

Вас устраивает Ваше материальное положение?	Ваш уровень дохода?		
	Могу сходить пару раз в месяц в кафе	Ни в чем себе не отказываю	Хватает на еду и базовые потребности
Да	27	15	3
Нет	5	1	6
Скорее да	35	6	10
Скорее нет	21	2	20
Итого	88	24	39

По утверждению 26 % опрошенных, денег им хватает только на базовые потребности, но некоторые из них довольны своим материальным положением. Это говорит о том, что для некоторой части студентов достаточно закрывать свои базовые потребности и больше ни в чем не нуждаться.

Больше чем в 2 раза показатель заинтересованности в новых знакомствах у девушек в возрасте от 18 до 20 лет. Мужчины в этом возрасте более скромны и ответили, что скорее новые знакомства для них не так важны. Это неудивительно, т. к. девушки намного социальнее, привлекательнее и общительнее, особенно в начале своего жизненного пути – это доказано общемировыми социологическими исследованиями.

Результаты одного из наиболее авторитетных исследований в этой области были опубликованы в 2001 г. Ученые Пол Коста, Роберт Маккрэ и Антонио Террачано предложили 23 с лишним тысячам мужчин и женщин, представлявшим 26 различных культур, заполнить личностные анкеты [5].

Итоги были такие: у женщин в среднем доминировали два качества из так называемой Большой пятерки черт личности, а именно готовность договариваться (связанная с уживчивостью) и невротизм (ха-

рактеризующийся высоким интеллектом), а также один из аспектов открытости опыту.

У мужчин был более выражен один из аспектов экстраверсии, а также аспект открытости опыту, не свойственный женщинам.

Выводы

Таким образом, мы рассмотрели индекс счастья студентов Удмуртской Республики, который составил 72 п. Это очень высокий показатель, особенно в сравнении с индексом по России. наших студентов можно назвать счастливыми людьми, которые открыты к новой и взрослой жизни.

Возможно, способствовали такому высокому показателю невысокие цены на жилье, обучение и досуг в Удмуртской Республике. В Удмуртию приезжают из разных городов страны и даже мира, чтобы получить образование. Социальная сфера в республике достаточно хорошо развита. Учебные заведения пропагандируют активный образ жизни, вовлекают студентов ко внеурочной деятельности как на республиканском уровне, так и российском, международном. Студенту легко найти работу или подработку, чтобы улучшить свое материальное состояние, но не в ущерб учебе. На рынке труда

в городе Ижевске огромное количество вакансий, которые подстраиваются под интересы и возможности студента – гибкий график, достойная заработная плата, понимание со стороны руководителя (отпускают на сессии, зачетные недели без ущерба студенту). Таких рабочих мест больше, чем студентов, вышедших на рынок труда.

Но существует проблема: «...молодые люди получают высшее образование в Удмуртии, после чего уезжают работать за пределы республики. Отсюда у предприятий постоянная нехватка квалифицированных работников» [6].

Соответственно, главная задача продолжать заботиться и улучшать положение молодых специалистов и после завершения учебы.

Остается проблема снижения доходов населения, а средний чек похода в магазин значительно растет, дорожает общественный проезд и, разумеется, оплата за обучение. Возможно, необходимо разработать на региональном уровне дополнительные меры финансовой поддержки студентов, включая студентов на внебюджетной форме обучения.

Таким образом, были рассмотрены основные вопросы уровня жизни, которые позволили сделать вывод о том, что наши студенты в большей мере счастливы и встречаются на своем пути таких же людей, которые часто улыбаются и заинтересованы в своем развитии, в новых знакомствах.

Но, как говорят, нет предела совершенству, и стране необходимо повышать индекс счастья всего населения. Ученые выяснили, что счастье очень податливо, и, создавая новые нейронные связи, можно стать намного счастливее. А где положительные эмоции, там и успех, благополучие и возможность достичь больших высот. Это как раз и существенно для студентов, потому что они только встают на путь взрослой жизни и очень важно начать его успешно.

Ниже представлены основные рекомендации того, как повысить свой уровень счастья и изменить свою жизнь к лучшему [7]:

1. Расширьте свои социальные связи.

И это не только про то, что должно быть много знакомств, это про качество отношений. Гарвардскими исследователями дока-

зано, что у людей с крепкими семейными и социальными связями психологическое и физическое здоровье в разы выше, чем у тех, чьи отношения менее прочны. По итогам нашего исследования выявлено, что этот пункт важен для мужчин, потому что их желание к новым знакомствам гораздо ниже, чем у женщин.

2. Научитесь прощать.

Обиды отнимают огромное количество сил, энергии у человека. Обида и негативные эмоции ведут к плохому настроению, упадку и потере контроля над своей жизнью. Лучше принять ситуацию как опыт, и уже в следующий раз быть готовым к подобному повороту. Главное помнить, что без ошибок и предательств прожить невозможно, важнее то, как с этим справляться – находиться в депрессии или двигаться дальше с гордо поднятой головой.

Над этим опытом – умение прощать – необходимо работать, но тогда и счастливых людей в стране будет гораздо больше, как и тех, кто их окружает.

3. Выражайте благодарность себе и окружающим.

Благодаря себя и окружающих, мы не оставляем времени для грусти. Исследования показывают, что разные практики благодарности помогают видеть в обычной жизни мелочи, которые приносят нам положительные эмоции. Человек переключается с того, чего ему не хватает, на то, что у него в избытке. И жизнь уже не кажется такой рутинной, серой и простой, ведь счастье в мелочах.

4. Начните планировать что-то новое, не сидите сложа руки.

Самый верный выход из депрессии или обыденности – начать действовать. Заняться любимым делом, попробовать что-то новое, можно записать цели и задачи хотя бы на месяц; научиться тому, что давно было в планах. Многие люди ходят на работу с тяжелым чувством обреченности, но важно знать, что можно по-другому.

5. Любое достижение достойно похвалы и награды.

Это правило про мотивацию. Благодарите себя за любое, даже маленькое достижение, мы мотивируем себя для новых высот. Каждый вечер анализируйте свой день

и выделяйте 3 момента, за которые можно себя похвалить, только не нужно быть строгим к себе и требовать невозможного от своего организма. Достигая своих целей и задач, человек становится опытнее, увереннее в себе и привлекательнее (как для себя, так и для окружающих). В исследовании был вопрос о привлекательности студентов: «Считаете ли вы себя привлекательным?»; 90 % учащихся считают себя привлекательными, 46,6 % считают себя абсолютно привлекательными, а 10 % сомневаются в себе.

6. Учитесь видеть в любой ситуации что-то положительное.

Это правило тесно пересекается с выражением благодарности. Сделать акцент на позитивное, даже в самой страшной ситуации, гораздо сложнее, чем увидеть весь негатив. Главное работать над собой при любых обстоятельствах. По данным опроса, только 59 % улыбаются в своей жизни достаточно часто и только 5 % скорее не улыбаются.

7. Счастье всегда должно стоять в приоритете.

Простое, но такое важное намерение быть счастливым может повысить уровень счастья в разы, но, как уже было сказано, для этого нужно работать, прилагать усилия каждый день. Большое количество людей, которые оглядываются на свою жизнь, часто сожалеют о том, что просто плыли по течению, они хотели быть счастливее, но так и не смогли взять свою жизнь под контроль и изменить к лучшему.

По мнению авторов, эти правила особенно нужны студентам, чтобы правильно сформировать взгляд на жизнь и начать меняться для своего же благополучия.

Подводя итог, можно сказать, что студенты Удмуртской Республики считают себя счастливыми людьми. На это повлияло здоровье свое и близких, возможность развивать свое дело, посещать курорты. Важно и дальше поддерживать эту часть общества и их семьи, ведь в основном обеспечивают их именно родители, благодаря чему молодые люди могут не искать место работы/подработки. Повышение цен на продукты и обучение, снижение уровня дохода могут стать серьезными проблемами для развития молодого поколения.

Библиографические ссылки

1. Камалетдинов Д. С. Качество жизни как оценочный критерий развития региона // Вестник Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова. 2012. № 1. С. 41–42.

2. Девятко И. Ф. Методы социального исследования : учеб. пособие. Москва : Университет, 2002.

3. Рейтинг стран мира по уровню счастья по версии New Economic Foundation. URL: <https://gtmarket.ru/ratings/happy-planet-index> (дата обращения: 10.01.2022).

4. Аналитический обзор ВЦИОМ. Индекс счастья – 2021. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-schastija-2021> (дата обращения: 05.11.2021).

5. Мужчины и женщины – неужели мы правда с разных планет? Кристиан Джарретт для BBC Future. URL: <https://www.bbc.com/russian/vert-fut-37909688> (дата обращения: 06.02.2022).

6. Официальный сайт главы Удмуртской Республики и Правительства Удмуртской Республики. URL: http://www.udmurt.ru/about/info/news/?ELEMENT_ID=325949 (дата обращения: 06.02.2022).

7. Веселко А. Как быть счастливым каждый день в своей жизни. URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/18671-kak-byt-schastlivym-kazhdyu-den-svoey-zhizni> (дата обращения: 06.01.2022)

8. Как стать счастливее: 11 простых советов. URL: <https://lifehacker.ru/kak-stat-schastlivee-2/> (дата обращения: 07.01.2022)

9. Крюгер А. Фокусные группы: Практическое руководство для прикладного исследования / пер. с англ. Москва : Мир, 1995. 599 с.

10. Токарев Б. Е. Методы сбора и использования маркетинговой информации. Москва : Юристъ, 2001. – 256 с.

References

1. Kamaletdinov D.S. [Quality of life as an evaluation criterion for the development of the region] *Vestnik IzhGTU imeni M. T. Kalashnikova*, 2012, no. 1. pp. 41-42. (in Russ.).

2. Devyatko I.F. *Metody sotsial'nogo issledovaniya: uchebnoe posobie* [Methods of social research, tutorial]. Moscow, University Publ., 2002, 276 p. (in Russ.).

3. *Rejting stran mira po urovnju schast'ja po versii New Economic Foundation* [Rating of countries in the world in terms of happiness according to the New Economic Foundation]. (in Russ.). Available at:

<https://gtmarket.ru/ratings/happy-planet-index> (accessed 10.01.2022).

4. Analiticheskij obzor VCIOM. Indeks schast'ja – 2021 [Analytical review of VTsIOM. Happiness Index 2021]. (in Russ.). Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-schast'ja-2021> (accessed 05.11.2021)

5. *Muzhchiny i zhenshhiny – neuzheli my pravda s raznyh planet? Kristian Dzharrett dlja BBC Future* [Men and women - are we really from different planets? Christian Jarrett for BBC Future]. (in Russ.). Available at: <https://www.bbc.com/russian/vert-fut-37909688> (accessed 06.02.2022).

6. *Oficial'nyj sajt glavy Udmurtskoj Respubliki i Pravitel'stva Udmurtskoj Respubliki* [Official site of the head of the Udmurt Republic and the Government of the Udmurt Republic]. (in Russ.). Available at: http://www.udmurt.ru/about/info/news/?ELEMENT_ID=325949 (accessed 06.02.2022).

7. Veselko A. *Kak byt' schastlivym kazhdyy den' v svoej zhizni* [How to be happy every day of your life]. (in Russ.). Available at: <https://lifehacker.ru/kak-stat-schastlivee-2/> (accessed 07.01.2022).

8. *Kak stat' schastlivee: 11 prostyh sovetov* [How to be happy every day of your life]. (in Russ.). Available at: <https://theoryandpractice.ru/posts/18671-kak-byt-schastlivym-kazhdyy-den-svoey-zhizni> (accessed 06.01.2022).

9. Krjuger A. *Fokusnye gruppy: Prakticheskoe rukovodstvo dlja prikladnogo issledovanija / per-evod s angliskogo* [Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research, translated from English]. Moscow, World Publ., 1995, 599 p. (in Russ.).

10. Tokarev B.E. *Metody sbora i ispol'zovanija marketingovoj informacii* [Methods for collecting and using marketing information]. Moscow, Lawyer Publ., 2001, 256 p. (in Russ.).

D. O. Petukhova, Student

D. S. Kamaletdinov

Kalashnikov Izhevsk State Technical University, Izhevsk, Russia

EVALUATION OF THE HAPPINESS INDEX OF STUDENTS OF THE UDMURT REPUBLIC

The key task of the state is to improve the quality of life and the happiness index of the population. The happiness index in this article is considered as an indicator of the well-being of people and the environment. In the ranking of countries of the world, Russia occupies 131st place, which cannot be ignored by the state. The better the life of a Russian, the higher the indicators of well-being of the whole country. But not only the state, but also every citizen can change the current situation and bring Russia to a higher level in terms of the index. To assess the happiness index of the Udmurt Republic, a survey was conducted with its subsequent analysis. The basis for compiling the online questionnaire was taken from open databases and research by the All-Russian Public Opinion Research Center (hereinafter referred to as VTsIOM). The above study involved students of the Udmurt Republic, mainly 3rd year students. The article also describes the reasons why citizens consider themselves happy or unhappy, and what can improve their condition. The above findings and indicators helped to compile a list of 7 simple recommendations that will allow students and everyone to work on their condition daily, which will make their lives happier.

Keywords: quality of the population; index of happiness; standard of living of the population; happiness.

Получена: 18.04.2022

Образец цитирования

Петухова Д. О., Камалетдинов Д. С. Оценка индекса счастья студентов Удмуртской Республики // Социально-экономическое управление: теория и практика. 2022. Т. 18, № 2. С. 29–35. DOI: 10.22213/2618-9763-2022-2-29-35

For Citation

Petukhova D.O., Kamaletdinov D.S. [Evaluation of the happiness index of students of the Udmurt Republic]. *Social'no-ekonomičeskoe upravlenie: teoriâ i praktika*, 2022, vol. 18, no. 2, pp. 29-35 (in Russ.). DOI: 10.22213/2618-9763-2022-2-29-35