

УДК 17.022.11

**САМОУБЕЖДЕНИЕ И ОБЪЯТИЯ VS МУЗЫКА:
ПОВЫШЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ
ПОСРЕДСТВОМ ВЫПОЛНЕНИЯ НАМЕРЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ**

**В.Ю. РАДЗИХОВСКАЯ, канд. психол. наук, доц. И.Н. АНДРЕЕВА
(Полоцкий государственный университет)**

Представлено исследование субъективного ощущения счастья у студентов, проведенное с помощью метода формирующего эксперимента. Приведены эмпирические данные, иллюстрирующие различия в эффективности различных намеренных действий счастья. В ходе исследования на достоверном уровне было установлено, что наиболее эффективным для повышения субъективного ощущения счастья намеренным действием является самоубеждение. Предложены рекомендации по использованию намеренных действий счастья с целью повышения уровня его субъективного ощущения.

Ключевые слова: счастье, субъективное ощущение счастья, намеренные действия счастья, самоубеждение.

Введение. На сегодняшний день общество характеризуется как нестабильное и напряженное. Этому способствуют различные отрицательные факторы (экономические, политические, духовные, социальные), которые приводят к снижению позитивного мироощущения как человека в отдельности, так и общества в целом.

Известно, что счастливый человек более эффективно использует собственные возможности и потенциал. Высокий уровень счастья в обществе является залогом успешности развития и процветания государства. Будучи счастливым, индивид тем самым улучшает не только свое психическое состояние, но и физическое, что в свою очередь наилучшим образом сказывается на уровне удовлетворенности жизнью. Если не берется в расчет влияние эмоционального благополучия на эффективность деятельности, то государство теряет собственный потенциал развития в лице добросовестных работников, готовых трудиться на благо общества. Поэтому как изучение самого феномена счастья, так и разработка способов повышения его субъективного уровня являются актуальными.

Проблема исследования. Исследования проблемы счастья в настоящее время являются очень перспективными. В связи с недостаточной разработанностью теоретической базы существует ограниченность разработок диагностического материала и психокоррекционных методов. Диагностический инструментарий, который существует на данный момент, не дает возможности измерения счастья во всей совокупности его составляющих, т.к. в разных методиках, как правило, акцентируется внимание на одном из компонентов счастья: когнитивном (включает смысложизненные и ценностные ориентации, а также самосознание) либо аффективном (в его составе удовлетворенность различными сферами жизнедеятельности, оптимистический / пессимистический взгляд на жизнь). На данный момент существует ряд психокоррекционных методик, направленных на повышение уровня счастья, однако разрабатываются они чаще всего в зависимости от теоретических и прикладных навыков психолога, часто без учета современных эмпирических данных по проблеме психологии счастья.

Понятие счастья берет начало в житейской психологии. Однако житейские знания о счастье носят разрозненный характер и включают в себя общие представления людей о способе его достижения, о его предмете. В науке *счастье* определяется как *психологический феномен, характеризующийся осмысленностью жизнедеятельности человека, доминированием позитивного эмоционального состояния, положительным отношением к себе и окружающему миру* [6].

С понятием счастья связан феномен *субъективного благополучия* – интегрального социально-психологического образования, включающего оценку и отношение человека к самому себе и к своей жизни, которое является одним из важнейших аспектов понятия счастья [8].

Счастье как психологический феномен можно рассмотреть с точки зрения трех основных позиций: как ценность (т.е. цель или результат деятельности), как позитивное аффективное состояние и как удовлетворенность жизнью.

В понимании *счастья как ценности* выделяются две основные позиции: как мотив (жизненная цель и объект стремлений) и как результат деятельности человека. По мнению И.А. Джидарьян, счастье связано с ценностными отношениями и приоритетами. Она выделяет три феноменологических базовых типа счастья: гедонистический, смысложизненный и осторожно-оборонительный, которые связаны с мотивационно-потребностной сферой. Р. Эммонс, опираясь на развиваемый им «целевой» подход, указывает на то, что когда люди ориентируют свою жизнь на достижение духовных результатов, им свойственно переживать свою жизнь как подлинную, целостную и осмысленную. Автор подчеркивает, что во многом именно личностные стремления обуславливают различные уровни субъективного благополучия (аффективный, когнитивный, физический). Личностный смысл рассматривается как значимый фактор счастья, которое при этом оказывается побочным продуктом участия в значимой деятельности, не ставящей достижение счастья главной целью [1].

Счастье как *позитивное аффективное состояние* (чувство или эмоция человека) представляет собой многомерное переживание, которое складывается из отдельных чувств, настроений, эмоциональных оценок, в т.ч. и отрицательных. Счастье интегрирует эти чувства и эмоции в общую положительную оценку человеком своей жизни. В связи с этим М. Аргайл определяет счастье как осознание человеком удовлетворенности своей жизнью или как частоту и интенсивность положительных эмоций. Основным показателем счастья – эмоция радости. Радость является эмоциональной составляющей счастья, а удовлетворенность (рефлексивная оценка того, насколько все было и остается благополучным) – когнитивной [2].

Счастье как *удовлетворенность и удовлетворение*. По мнению С. Селигмана, счастье включает в себя два типа переживаний: удовольствие и удовлетворение. Удовольствие характеризуется сильным чувственным эмоциональным компонентом и почти незадействованным когнитивным. Удовлетворение имеет место тогда, когда деятельность не предполагает сильных чувств, но важна полная вовлеченность в деятельность.

В структуру счастья включены когнитивный и аффективный компоненты. *Когнитивный* компонент счастья характеризуется целостной, относительно непротиворечивой картиной мира субъекта, пониманием текущей жизненной ситуации, смыслами и ценностями. Он является сложным и многомерным, включая такие элементы, как потенциал личности, личностный смысл, ценностные ориентации личности и жизненные цели. По мнению Г.М. Заракоского, потенциал личности играет доминирующую роль в формировании счастья и удовлетворенности человека. Психологический потенциал является системой психологических свойств личности, определяющей возможность ее успешной жизни в различных сферах жизнедеятельности. Потенциал складывается из таких свойств личности, как общая активность (энергичность, инициативность), способности (умственные, сенсорные, сенсомоторные и др.), регуляторные качества (самооценка, ценностные ориентации) [3].

Важной составляющей когнитивного компонента счастья является понятие личностного смысла. Можно выделить несколько подходов к определению смысла: деятельностный (А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.К. Вилюнас), мотивационный (Б.С. Братусь), рефлексивный (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова). В рамках этих подходов смысл определяется: как отношение мотива деятельности к ее цели (А.Н. Леонтьев); смысл отражает реальные отношения субъекта с миром, выполняет ориентирующую функцию и способствует организации внутреннего мира субъекта (Д.А. Леонтьев). Личностный смысл выполняет две важные функции: смысл является опорой, которая помогает регулировать деятельность; является основой создания образа будущего, будущих перспектив [4].

Следующая составляющая когнитивного компонента – *ценностные ориентации личности*. Они источник жизненных целей человека, то, что является для него наиболее важным и обладает личностным смыслом. Ценности выступают в роли идей, идеалов, целей, к которым стремится человек и общество. Они выступают регулятором поведения и поддерживают социального порядка.

Что касается *целей* как элемента когнитивного компонента, следует отметить, что цели человека неразрывно связаны со смыслами и ценностями. Так, одним из механизмов целеполагания, согласно Н.Ф. Наумовой, являются ценностные ориентации, т.к. они ориентируют человека в социальном и природном мире.

Существует несколько вариантов определений жизненных целей человека. Чаще всего цель определяется как идеальное, мысленное предвосхищение результата деятельности; как желаемый результат.

Аффективный (эмоциональный) компонент представлен переживаниями, чувствами, настроениями, которые обусловлены успешным (или неуспешным) функционированием всех сфер личности. Он является субъективным показателем, который зависит от внутренних впечатлений, переживаний и ощущений человека по тому или иному поводу. Аффективный (эмоциональный) компонент соответствует положительным эмоциям и оптимистическим чувствам. *Оптимизм* представляет собой не просто умонастроение личности, но практическую ориентацию в мире. Признаками оптимизма являются: позитивные ожидания относительно будущего, хорошее настроение, наличие воли, вера в лучшее в себе. Все это формирует атрибутивный стиль личности. Оптимистический атрибутивный стиль является стилем объяснения событий, при котором успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные, локальные и изменяемые. Неудача для оптимистов является вызовом, интересной задачей.

В психологии выделяются *объективные* и *субъективные* факторы счастья. *Объективные* факторы подразумевают все сферы жизнедеятельности человека, характеризующие его социальную жизнь и ее условия (культурно-исторические и религиозные, материально-экономические, семейные и др.). *Субъективные* – включают в себя все индивидуально-психологические особенности человека и отражают его вклад в собственное благополучие (индивидуально-типологические факторы, личностные и др.).

Различия в уровне ощущения счастья у людей под влиянием фактора *здоровья* хорошо проиллюстрированы в исследовании особенностей представлений психосоматических больных о счастье, проведенном Н.В. Виничук (2012). В нем представлены результаты эмпирического исследования представлений о счастье психосоматических больных и людей, не имеющих психосоматического расстройства ($N = 50$). Ис-

следование показало, что для испытуемых группы «психосоматические больные» в меньшей степени характерны позитивная оценка себя и своей жизни в целом, способность быть независимым, умение противостоять общественному давлению, чувство уверенности в собственной способности добиваться поставленных результатов. Они больше подвержены депрессии, психическим, соматическим и психосоматическим заболеваниям. Вследствие перечисленного они имеют низкий уровень субъективного ощущения счастья. В группе «здоровые» общий высокий уровень психологического благополучия достигается, главным образом, за счет выраженности таких характеристик, как самопринятие, способность поддерживать удовлетворяющие потребности отношения с другими людьми, наличие целей в жизни и умение их реализовать, в следствие чего достигается более высокий субъективный ощущения счастья [5].

Выявлено, что на счастье как «субъективное благополучие» значительное влияние оказывают экстраверсия и нейротизм. Люди с повышенным нейротизмом чаще склонны проявлять негативные эмоции, а те, кто обладает более выраженной экстраверсией, – положительные [6].

Субъективное ощущение счастья во многом обусловлено *культурными различиями*. В данном контексте исследований счастья главное внимание обычно уделяется показателям коллективизма/индивидуализма в отдельных странах и менталитетах народов (в Китае, например, ощущения счастья отдельного человека напрямую связано с удовлетворенностью на уровне группы), с социальными нормами дозволенности или поощряемости эмоционального выражения, принятыми в разных этнических сообществах и т.п.

В результате теоретического изучения проблемы счастья нами была определена *цель* исследования – проанализировать эффективность определенных намеренных «действий счастья» (объятия с близкими и друзьями, прослушивание любимых музыкальных композиций, самоубеждение) для повышения уровня его субъективного ощущения. *Объектом* исследования является субъективное ощущение счастья как показатель внутренней удовлетворенности жизнью, *предметом* – эффективность «намеренных действий счастья» для повышения уровня субъективного ощущения счастья у студентов.

Гипотеза исследования: если испытуемые будут выполнять определенные регулярные действия «действия счастья» (среди которых – объятия с близкими и друзьями, прослушивание любимых музыкальных композиций, самоубеждение), то у них будет иметь место повышение уровня субъективного ощущения счастья. Наше предположение основано на «теории сорока процентов» счастья американского психолога С. Любомирски [7].

Выборка (3 экспериментальные и 1 контрольная группы) составила 80 испытуемых (по 20 испытуемых в каждой из групп). В ее состав вошли студенты 1–3 курсов Полоцкого государственного университета и других высших учебных заведений. Выборка сформирована без учета гендерных различий. Возраст испытуемых – 17–20 лет.

Процедура исследования. Для проведения исследования использовался метод формирующего эксперимента. Независимой переменной в данном эксперименте являются предложенные испытуемым намеренные «действия счастья», зависимой переменной – уровень субъективного ощущения счастья у испытуемых.

План эксперимента – простой однофакторный для трех экспериментальных и одной контрольной групп с предварительным и итоговым тестированием. Экспериментальные и контрольная группы были сформированы путем рандомизации. Они эквивалентны по основному диагностическому показателю, т.к. каждая из групп характеризуется приблизительно одинаковым первоначальным средним уровнем счастья (72–77%).

В ходе исследования была проведена первичная диагностика с помощью методики «Оксфордский опросник счастья» [8], целью которой является выявление текущего уровня субъективного ощущения счастья у трех экспериментальных и контрольной групп.

На этапе экспериментального воздействия испытуемым из трех экспериментальных групп было предложено в течение месяца регулярно выполнять по одному заданию с фиксацией хода его выполнения, собственного самочувствия и настроения в тетради (дневнике):

- **объятия** (экспериментальная группа № 1). Испытуемым предлагалось каждый день в течение месяца обнимать не менее 6 человек с фиксацией количества объятий в дневнике;
- **музыка** (экспериментальная группа № 2). В течение месяца необходимо прослушивать любимые композиции около 1 часа в день (и более, при условии прослушивания без наушников и на средней/низкой громкости) с записью о своем самочувствии и настроении;
- **самоубеждение** (экспериментальная группа № 3). В течение месяца каждый день (утром и перед сном) у зеркала необходимо повторять (вслух) то, чего хотелось бы достичь: (например, «Я самый успешный студент», «Я самый лучший друг», «Я отлично себя чувствую» и т.д.).

Все экспериментальные задания направлены на формирование позитивного взгляда на жизнь, повышения самооценки и общего уровня субъективного ощущения счастья. При этом предполагалось, что задания № 1 и № 2 оказывают влияние на аффективный компонент счастья, а задание № 3 в свою очередь влияет на его когнитивный компонент.

После завершения экспериментального воздействия был проведен ретест с помощью Оксфордского опросника счастья у экспериментальных групп для фиксации результатов эксперимента. Кроме того, ретест был проведен в контрольной группе с целью убедиться в отсутствии выраженных изменений у испытуемых за время проведения эксперимента.

Для обработки полученных в ходе исследования данных были выбраны однофакторный дисперсионный анализ и *t*-тест Стьюдента для зависимых выборок. Однофакторный дисперсионный анализ был использован для оценки выраженности изменений между несвязанными выборками, *t*-тест Стьюдента для зависимых выборок – для сопоставления результатов «тест-ретест» у контрольной и экспериментальных групп [9]. Обе методики обычно используются в случае нормального распределения переменных, однако известно, что они устойчивы также и к распределению, отличному от нормального.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования было произведено сопоставление показателей *субъективного ощущения счастья в экспериментальных и контрольной группах* с помощью однофакторного дисперсионного анализа, чтобы определить, насколько данные выборки эквивалентны. Диагностические показатели указанных групп на достоверном уровне не отличаются ($p > 0,05$).

На втором этапе исследования было проведено сопоставление показателей субъективного ощущения счастья по *результатам теста и ретеста у экспериментальных и контрольной групп*. В ходе сопоставления диагностических показателей теста и ретеста в *экспериментальных группах № 1 и 2* не было обнаружено достоверных различий в показателях теста и ретеста (соответственно $p = 0,14$ и $p = 0,12$). В *экспериментальной группе № 3*, напротив, были обнаружены значимые различия в диагностических показателях теста и ретеста ($p = 0,003$), что свидетельствует в пользу эффективности экспериментального воздействия. В контрольной группе за время исследования изменений в уровне субъективного ощущения счастья на достоверном уровне не обнаружено ($p > 0,05$).

На заключительном этапе исследования было произведено сравнение результатов ретеста у экспериментальных и контрольной групп с помощью однофакторного дисперсионного анализа. Были выявлены следующие различия: между экспериментальной группой № 1 и № 2 (соответственно $M = 78,55$ и $M = 70,40$; $p = 0,012$); между экспериментальной группой № 2 и № 3 (соответственно $M = 70,40$ и $M = 77$; $p = 0,036$).

После анализа результатов применения трех намеренных действий счастья можно утверждать, что наиболее эффективным «намеренным действием» счастья является самоубеждение, наименее эффективным – прослушивание музыки.

Выводы. По результатам нашего исследования можно говорить о том, что для повышения субъективного ощущения счастья наиболее действенным является воздействие на когнитивный компонент счастья, который в свою очередь влияет на аффективный компонент. Воздействие на когнитивный компонент счастья является более эффективным за счет влияния на глубинные установки личности, что в свою очередь вызывает ощутимый и стойкий результат в виде изменения жизненных установок на более позитивные, взгляда на себя и мир – на положительный и приводит к формированию оптимистического атрибутивного стиля личности.

Целенаправленное воздействие на аффективный компонент счастья с помощью намеренных «действий счастья» возможно как дополнение с целью усиления результата, т.к. при отдельном их применении он носит относительно временный характер за счет влияния на эмоциональный фон личности.

Воздействие на аффективный компонент счастья в нашем исследовании осуществлялось посредством объятий с близкими людьми и прослушивания музыки. Возникает вопрос о том, по какой причине второй способ оказался значительно менее эффективным. Дело в том, что в ходе эксперимента не контролировалась эмоциональная окраска произведений: студенты могли слушать как мажорную, так и минорную музыку; не фиксировалось и то, в каких условиях испытуемые прослушивали музыкальные композиции и как долго. Возможно, недостаточный контроль побочных переменных способствовал тому, что указанное намеренное действие счастья не произвело ожидаемого эффекта.

По итогам исследования необходимо дать некоторые рекомендации по применению намеренных «действий счастья». Для того чтобы указанные действия были эффективными, необходимы следующие условия:

– *комплексность применения намеренных действий счастья*. Таким образом осуществляется всестороннее влияние на человека как «извне» (социальное окружение), так и «изнутри» (самонастройка на позитивный лад, установление гармонии с собой);

– *регулярность выполнения выбранных действий счастья*. При регулярном выполнении намеренных действий, во-первых, качественнее закрепляется результат, во-вторых, действия войдут в привычку и каждый сможет без особого труда поддерживать свое субъективное ощущение счастья на высоком уровне на протяжении длительного времени;

– *мотивация*, истинное желание стать счастливец. Важно мотивировать себя на выполнение намеренных действий счастья, чтобы выполнять их регулярно.

Для использования метода самоубеждения важно правильно выбрать для себя (а лучше сформулировать самостоятельно) аффирмацию – краткую вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека. Примером аффирмации могут служить такие выражения, как «Я уверенный в себе человек», «У меня красивая походка», «Моя жизнь спокойна и безопасна».

Аффирмации можно произносить про себя, читать вслух, многократно записывать или даже петь. Поэтому сам текст аффирмации может принимать различные формы: от простых фраз, состоящих из одного-двух слов, до песен и стихов, включающих несколько предложений. Например, можно выставлять аффирмацию в своем браузере в виде домашней страницы, которая будет открываться перед глазами всякий раз при его запуске, тогда аффирмация срабатывает автоматически.

Чтобы повторение аффирмации было максимально эффективным, необходимо придерживаться следующих правил:

- Утверждение должно быть сформулировано как факт, причем в настоящем времени.
- Следует использовать только позитивные слова, избегать негативных утверждений.
- Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.
- Утверждение должно давать направление движения и не иметь отрицания. (Например, во фразе «Я принимаю себя таким, какой я есть» имеется указание на установку в подсознании «оставаться таким».) Отрицание не дает подсознанию информации о развитии какой-либо установки.

- Необходимо вовлекать эмоции в ходе прочтения аффирмаций.

Итак, уровень субъективного ощущения счастья может повышаться, если человек регулярно выполняет намеренные действия, наиболее эффективным из которых, согласно результатам нашего исследования, является самоубеждение. На втором месте по эффективности – объятия с близкими людьми. Действенность прослушивания любимых музыкальных композиций для повышения уровня субъективного ощущения счастья в эксперименте не выявлена. Это означает, что наша гипотеза подтвердилась частично.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эммонс, Р. Психология высших устремлений / Р. Эммонс. – М. : Смысл, 2003. – 416 с.
2. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 270 с.
3. Зараковский, Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие / Г.М. Зараковский. – М. : Смысл, 2009. – 319 с.
4. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 2-е, изд., испр. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
5. Виничук, Н.В. Особенности представлений психосоматических больных о счастье [Электронный ресурс] / Н.В. Виничук // Психол. исследования. – 2012. – № 2 (22), 7. – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2012n2-22/653-vinichuk22.html>. – Дата доступа: 06.04.2017.
6. Боровик, В.Ю. Повышение субъективного ощущения счастья у студентов посредством выполнения намеренных действий / В.Ю. Боровик // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук : сб. материалов XI Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. канд. пед. наук, доц. А.В. Немчинова. – М. : Перо ; Вольск : Тип. ВВИМО, 2017. – Ч. 7 : Актуальные проблемы психологии и педагогики (А–Д). – С. 72–75.
7. Любомирски, С. Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски. – СПб. : Питер, 2014. – 450 с.
8. Эксакусто, Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия / Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – (Психологический практикум).
9. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд., испр. – М. : Флинта, 2003. – 335 с.

Поступила 15.09.2017

EXPERIMENTAL FORMATION OF SUBJECTIVE SENSATION OF HAPPINESS IN STUDENTS BY MEANING OF EXECUTION OF INTENT ACTION

V. RADZIKHOVSKAYA, I. ANDREEVA

This article presents an experimental study of the subjective feeling of happiness in students, which is carried out using the method of formative experiment. Empirical data illustrating the differences in the effectiveness of various intentional actions of happiness are presented. In the course of the study, it was established at a reliable level that self-confidence is the most effective measure to increase the subjective sense of happiness. Recommendations are offered on the use of deliberate actions of happiness in order to increase the level of his subjective sensation.

Keywords: happiness, subjective happiness, intentional actions of happiness, self-confidence.