

УДК 159.09:17.023.34

**ФОРМИРОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ
У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВЫПОЛНЕНИЯ НАМЕРЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ****В.Ю. БОРОВИК***(Представлено: канд. психол. наук, доц. И.Н. АНДРЕЕВА)*

Предметом настоящего научного исследования является субъективное ощущение счастья у студентов. Исследование проведено с помощью метода формирующего эксперимента. Представлены эмпирические данные, иллюстрирующие возможность повышения показателей субъективного ощущения счастья посредством выполнения намеренных «действий счастья». Предложены рекомендации по повышению уровня субъективного ощущения счастья у студентов на основе полученных результатов.

Введение. Проблема счастья является достаточно «старой» в философии и психологии, так как она интересовала людей на протяжении многих веков с момента зарождения человечества. Вместе с тем это и современная проблема, так как основательные исследования счастья начали проводиться лишь с конца XX века. Ее актуальность и перспективность возросли в начале XXI века, что обусловлено бурным ростом изменений в социальной, религиозной, экономической и многих других сферах, а также недостаточной разработанностью теоретической базы, диагностического инструментария и психокоррекционных методов в исследованиях указанного феномена.

На данный момент не существует единого понимания феномена счастья. Он весьма многогранен. Обратившись к литературе, мы можем выделить множество определений счастья, предложенных такими психологами, как И.А. Джидарьян, М. Аргайл, С. Любомирски и др., анализ которых позволяет предложить обобщенное определение счастья. Счастье – психологический феномен, характеризующийся осмысленностью жизнедеятельности человека, доминированием позитивного эмоционального состояния, положительным отношением к себе и окружающему миру, в структуру которого включены когнитивный и аффективный компоненты. С ним связано понятие субъективного благополучия – интегрального социально-психологического образования, включающего оценку и отношение человека к самому себе и к своей жизни.

В психологической литературе охарактеризованы факторы, обуславливающие переживание счастья. Так, установлено, что на субъективное ощущение счастья оказывают влияние *субъективные детерминанты* (экстраверсия, оптимизм, смысл жизни, общая удовлетворённость жизнью, здоровье, интересная работа (учёба), социальные связи) и *объективные детерминанты* (досуг (хобби), семья (брак), уровень образования, статус и материальный достаток) [1]. Представляется интересным определить, может ли индивид стать счастливым, совершая целенаправленные действия с этой целью, что и послужило основанием для выдвижения гипотез нашего исследования и их дальнейшей проверки.

В настоящем исследовании выдвигались как основная гипотеза, так и дополнительные. **Основная гипотеза исследования:** если испытуемые будут выполнять определённые регулярные действия («действия счастья»: благодарность, объятия, «самый лучший я»), то у них на достоверном уровне произойдёт повышение уровня субъективного ощущения счастья. **Дополнительные:** различия в субъективном ощущении счастья обусловлены социально-демографическими факторами (составом семьи, успеваемостью, наличием или отсутствием друзей); экстраверты ощущают себя более счастливыми, чем интроверты.

Методы исследования. Для проведения исследования использовался метод формирующего эксперимента. Независимой переменной в данном эксперименте являются предложенные испытуемым задания для выполнения, зависимой переменной – субъективное ощущение счастья у испытуемых. Внешние переменные, нуждающиеся в контроле: настроение испытуемых, мотивация выполнения заданий, состояние здоровья и т.д. Для их контроля использовалась балансировка – включение в план эксперимента контрольной группы. План эксперимента – простой план для двух групп с предварительным тестированием. Экспериментальная и контрольная группы были сформированы путем рандомизации.

Для первичной и постэкспериментальной диагностики были применены следующие методики: методика «Субъективная шкала счастья» С. Любомирски [2], Оксфордский опросник счастья [3], Личностный опросник Г. Айзенка (EPI) [4]. Перед выполнением тестов испытуемым предлагалось заполнить мини-анкету для определения некоторых социально-демографических характеристик.

Выборка для исследования составила 46 человек в возрастном диапазоне от 17 до 20 лет, отобранных в разных студенческих группах двух факультетов (СПФ и РТФ) без учёта гендерных различий.

На этапе экспериментального воздействия испытуемым из экспериментальной группы было предложено в течение двух недель регулярно выполнять три задания с фиксацией хода их выполнения в тетради (дневнике):

- Благодарность. В течение двух недель каждые три дня испытуемые в письменной форме благодарили не менее пяти человек. Запись благодарности производилась в дневнике с помощью развернутых предложений.

- «Самый лучший Я». Данное задание выполнялось первую неделю эксперимента каждый день. Испытуемые в дневниках фиксировали то, насколько хорошими они видят себя в будущем. Желательный объём каждодневной записи около 5-7 предложений.

- Объятия. Испытуемым предлагалось каждый день в течение двух недель обнимать не менее 5 человек с фиксацией количества объятий в дневнике.

Данные задания направлены на формирование позитивного взгляда на жизнь, повышения самооценки и общего уровня субъективного ощущения счастья.

Для обработки полученных в ходе исследования данных были выбраны критерий Манна – Уитни и критерий Вилкоксона. Критерий Манна – Уитни был использован для оценки достоверности различий между несвязанными выборками [5]. Критерий Вилкоксона был использован для сопоставления результатов «тест-ретест» у контрольной и экспериментальной группы.

Результаты и их обсуждение. Прежде чем говорить о результатах исследования, стоит ещё раз уточнить основную гипотезу исследования: если испытуемые будут выполнять определённые регулярные действия («действия счастья»: благодарность, объятия, «самый лучший я»), то у них на достоверном уровне произойдёт повышение уровня субъективного ощущения счастья.

После проведения доэкспериментальной диагностики было произведено сопоставление показателей субъективного ощущения счастья в экспериментальной и контрольной группах с помощью непараметрического U-критерия различий Манна – Уитни с целью определить, насколько данные выборки эквивалентны. В результате сопоставления диагностических показателей экспериментальной и контрольной группы установлено, что по всем показателям выборки являются эквивалентными ($p > 0,05$).

Далее, после экспериментального воздействия и ретеста было проведено сопоставление показателей субъективного ощущения счастья (Оксфордский опросник счастья) по результатам теста и ретеста у экспериментальной группы. Сопоставление проводилось с помощью критерия Вилкоксона ($T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$).

Что касается основной гипотезы, то по итогам подсчёта результатов с помощью непараметрического критерия Вилкоксона уровень значимости p оказался в пределах $0,01 < p \leq 0,05$ и, следовательно, он попадает в зону неопределённости на оси значимости.

Было проведено сопоставление результатов теста и ретеста у испытуемых контрольной группы с помощью непараметрического критерия Вилкоксона. Было установлено, что $p > 0,05$. Это означает, что диагностические показатели счастья у испытуемых контрольной группы в процессе проведения исследования не изменились.

На заключительном этапе исследования было произведено сравнение результатов ретеста у экспериментальной и контрольной группы с помощью U-критерия Манна – Уитни. Уровень значимости p также оказался в пределах $0,01 < p \leq 0,05$. Очевидно, что по результатам ретеста указанные группы не являются эквивалентными. Поскольку в контрольной группе показатели субъективного ощущения счастья не изменились, то данный результат свидетельствует в пользу его изменения в экспериментальной группе.

В результате проверки дополнительных гипотез не выявлено значимых различий в показателях субъективного ощущения счастья у студентов с различными социально-демографическими (состав семьи, уровень успеваемости, количество друзей) и индивидуально-типологическими (экстраверсия и интроверсия) характеристиками ($p > 0,05$).

Результаты исследования свидетельствуют в пользу того, что мы можем отвергнуть нулевую гипотезу (если выполнять определённые регулярные действия (благодарность, «самый лучший я», объятия), то уровень субъективного ощущения счастья у испытуемых не изменится). Однако полностью принять альтернативную гипотезу (если выполнять определённые регулярные действия (благодарность, «самый лучший я», объятия), то произойдёт повышение субъективного ощущения счастья у испытуемых) также мы не можем.

Заключение. Таким образом, основная гипотеза исследования подтвердилась частично. Обнаружено, что если испытуемые будут выполнять определённые регулярные «действия счастья» (благодарность, объятия, «самый лучший я»), то у них на достоверном уровне повысится уровень субъективного ощущения счастья

Дополнительные гипотезы не подтвердились. Значимых различий в показателях субъективного ощущения счастья у студентов с различными социально-демографическими (состав семьи, уровень успе-

ваемости, количество друзей) и индивидуально-типологическими (экстраверсия и интроверсия) характеристиками не выявлено.

Перспективы исследования состоят в детальном учёте и элиминации внешних переменных, при большем объёме выборки и более длительном эксперименте.

По результатам исследования можно предложить некоторые *рекомендации по повышению субъективного ощущения счастья для студентов*. Следует как можно чаще использовать действия, выражающие положительное отношение к близким, друзьям и окружающим в целом, такие как благодарность (в устной или письменной форме), чувство теплоты и любви к близким (объятия, присутствие рядом).

Кроме того, необходимо сформировать у себя оптимистический атрибутивный стиль (стиль объяснения событий, при котором успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные, локальные и изменяемые). Признаками оптимизма являются: позитивные ожидания относительно будущего, хорошее настроение, наличие воли, вера в лучшее в себе.

Данные рекомендации должны выполняться регулярно и постепенно войти в привычку; должны быть направлены как на себя, так и на окружающий мир. Только при соблюдении этих условий возможны серьёзные изменения, связанные с повышением субъективного ощущения счастья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эксакусто, Т. В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия / Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012. – (Психологический практикум).
2. Субъективная шкала счастья С. Любомирски [Электронный ресурс] / Энциклопедия психодиагностики. – 2009–2016. – Режим доступа: <http://psylab.info>. – Дата доступа: 28.09.2016.
3. Оксфордский опросник счастья (первоначальный вариант) [Электронный ресурс] / Психология счастливой жизни. – Режим доступа: <http://psycabi.net>. – Дата доступа: 28.09.2016.
4. Личностный опросник Г. Айзенка [Электронный ресурс] / Психология счастливой жизни. – Режим доступа: <http://psycabi.net>. – Дата доступа: 28.09.2016.
5. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд. испр. – М. : Изд-во Флинта, 2003. – 335 с.