

ПОВЫШЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВЫПОЛНЕНИЯ НАМЕРЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

В данной статье представлен пример экспериментального исследования субъективного ощущения счастья. 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.

Ключевые слова: счастье, субъективное ощущение счастья, намеренные действия счастья, формирующий эксперимент.

Проблема счастья в философии и психологии давно обозначена, так как она интересовала людей на протяжении многих веков с момента зарождения человечества. Вместе с тем ее актуальность и перспективность возросли в нач. XXI в., 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, в частности, такими психологами, как И.А. Джидарьян, М. Аргайл, С. Любомирски, 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 пережи-

вание счастья. Так, установлено, что на субъективное ощущение счастья оказывают влияние субъективные детерминанты (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) [3]. 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.

Цель данного исследования – определить эффективность намеренных «действий счастья» (благодарности, объятий, позитивного взгляда в будущее) для повышения уровня субъективного ощущения счастья. Объектом исследования является субъективное ощущение счастья как показатель внутренней удовлетворённости жизнью, а его предметом – уровень субъективного ощущения счастья у студентов. Методом исследования был избран формирующий эксперимент. Для диагностики субъективного ощущения счастья (тест – ретест) использовались следующие методики: методика «Субъективная шкала счастья» С. Любомирски, Оксфордский опросник счастья, личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ).

Базой исследования явился Полоцкий государственный университет. Выборка включала 46 студентов 1–2 курсов спортивно-педагогического и радиотехнического факультета. Возраст испытуемых – 17–20 лет. Выборка сформирована посредством рандомизации.

В настоящем исследовании выдвигались как основная гипотеза, так и дополнительные. Основная гипотеза исследования состоит в том, что если испытуемые будут выполнять определённые регулярные «действия счастья» (благодарность, объятия, «самый лучший я»), то у них на достоверном уровне произойдёт повышение уровня субъективного ощущения счастья. Дополнительные гипотезы приводятся ниже:

1) различия в субъективном ощущении счастья обусловлены социально-демографическими

факторами (составом семьи, успеваемостью, наличием или отсутствием друзей);

2) экстраверты ощущают себя более счастливыми, чем интроверты.

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. С целью контроля внешних переменных (настроения испытуемых, мотивации выполнения заданий, состояния здоровья и других) использовалась балансировка – включение в план эксперимента контрольной группы.

План эксперимента – простой план для двух групп с предварительным и итоговым тестированием. Экспериментальная и контрольная группы были сформированы путем рандомизации. Далее обе выборки были проверены на эквивалентность.

Для первичной и постэкспериментальной диагностики были применены следующие методики: методика «Субъективная шкала счастья» С. Любомирски, Оксфордский опросник счастья, Личностный опросник Г. Айзенка (EPI).

Методика «Оксфордский опросник счастья» предназначена для измерения уровня счастья в целом. Она разработана по аналогии с широко известным Опросником депрессии Бека (BeckDepressionInventory – BDI), направленным на оценку депрессии. Опросник применялся в большинстве проводившихся в Оксфорде исследований, апробирован на людях из различных культур. Обладает большей ретестовой надежностью, чем Опросник депрессии Бека (BDI). Данный опросник был выбран для проведения исследования из-за высокой надёжности. Опросник предназначен для людей от 16 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам. Он состоит из 29 утверждений, ответы на которые отмечаются по шкале от 5 баллов (полностью согласен) до 1 (полностью не согласен) [5].

Испытуемым предъявлялась следующая инструкция: «Вам предлагается набор утверждений о счастье. Пожалуйста, укажите, насколько вы согласны или не согласны с каждым из них по следующей шкале: 5 – полностью согласен, 4 – частично согласен, 3 – нейтрально, 2 – больше не согласен, чем согласен, 1 – полностью не согласен. Будьте внимательны при прочтении теста, так как одни предложения сформулированы утвердительно, а другие – отрицательно».

Личностный опросник Г. Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory) опубликован в 1963 г. Он содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии, 24 других – на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов. Позволяет определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости. В России адаптирован А.Г. Шмелёвым. Был выбран для проведения исследования из-за высокой валидности и возможности получения отдельных данных по шкалам «экстраверсии-интроверсии» [4].

Испытуемым давалась следующая инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся особенностей вашего поведения. Оцените себя мысленно, согласны (+) вы или не согласны (-) с предлагаемым суждением. Над ответами долго не задумывайтесь, но обязательно отвечайте».

Методика «Субъективная шкала счастья» С.Любомирски (сокр. ШСС, англ. Subjective Happiness Scale, сокр. SHS) – экспресс-тест, измеряющий эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Предназначен для людей от 15 лет и старше, без ограничения по образовательным, социальным и профессиональным признакам. Разработана в 1999 г., переведена и адаптирована Д.А. Леонтьевым на русском языке в 2003 г., использовалась для исследований на базе факультета психологии МГУ. Состоит из 4 утверждений, для каждого из которых приведена шкала ответов от 1 до 7. Выбрана для уточнения результатов, полученных с использованием Оксфордского опросника счастья [6].

Инструкция к тесту: «Для каждого из следующих утверждений или вопросов отметьте цифру на шкале, которая, по вашему мнению, больше всего вам соответствует. (Обратите внимание на названия пунктов от 1 до 7, поскольку они отличаются для каждого из четырёх вопросов)».

Для обработки полученных в ходе исследования данных был использован пакет программ для статистического анализа «Statistica 8.0». Применялись критерий различий Манна-Уитни и критерий Вилкоксона. Критерий Манна-Уитни был использован для оценки достоверности различий между несвязанными

выборками [1, с. 101]. Критерий Вилкоксона был использован для сопоставления результатов «тест-ретест» у контрольной и экспериментальной группы.

На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование экспериментальной и контрольной групп с помощью методик «Субъективная шкала счастья» С. Любомирски, Оксфордский опросник счастья, Личностный опросник Г. Айзенка (EPI), а также осуществлен сбор социально-демографических данных: пол, возраст, состав семьи и субъективная оценка успеваемости и количества друзей. Тестирование осуществлялось с целью сбора первичных данных для последующего сравнения с постэкспериментальными данными.

В основе нашей основной гипотезы лежит «теория сорока процентов» американского психолога С. Любомирски, которая состоит в следующем. Счастье человека обусловлено тремя условиями: базовым уровнем счастья, обстоятельствами и намеренными действиями. Базовый уровень – это генетически заданный «базовый» уровень счастья каждого человека (унаследованный от матери/отца либо от обоих родителей), к которому человек всегда вернется после переживания любых позитивных или негативных аффектов. Обстоятельства – это жизненные ситуации, неподконтрольные человеку. Эти составляющие занимают соответственно 50 и 10% от общей обусловленности уровня счастья. Оставшиеся 40% занимают намеренные действия, которые человек способен контролировать самостоятельно. Соответственно человек способен самостоятельными усилиями повысить своё субъективное ощущение счастья на 40%. [2]

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 объем каждой дневной записи ок. 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 субъективно-ощущения счастья.

В течение выполнения заданий осуществлялся периодический контроль в форме опроса о ходе выполняемой работы.

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

На последнем этапе исследования производилась обработка и интерпретация полученных данных с применением критериев U Манна-Уитни и Вилкоксона.

Прежде чем говорить о результатах исследования, стоит ещё раз напомнить 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 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 (Тэмп<Ткр).

Что касается основной гипотезы, то по итогам подсчёта результатов с помощью непараметрического критерия Вилкоксона уровень значимости p оказался в пределах $0,01 < p < 0,05$ 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. 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 критерия U Манна-Уитни. Уровень значимости p также оказался в пределах $0,01 < p < 0,05$. Очевидно, что по результатам ретеста указанные группы не являются эквивалентными. Поскольку в контрольной группе показатели субъективного ощущения счастья на достоверном уровне не изменились, то дан-

ный 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 отвержения нулевой гипотезы (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.

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

Перспективы исследования состоят в детальном учёте и элиминации внешних переменных, что составляет главную сложность проведения исследования. Кроме этого для повышения достоверности результатов желательна выборка, большая по объёму.

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, гло-

бальные 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.

Список использованных источников

1. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд. исправ. – М.: Издательство Флинта, 2003. – 335 с.
2. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски. – СПб.: Питер, 2014. – 450 с.
3. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия / Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – (Психологический практикум).
4. Личностный опросник Г. Айзенка [Электронный ресурс] / Психология счастливой жизни. – Режим доступа: <http://psycabi.net>. – Дата доступа: 28.09.2016.
5. Оксфордский опросник счастья (первоначальный вариант) [Электронный ресурс] / Психология счастливой жизни. – Режим доступа: <http://psycabi.net>. – Дата доступа: 28.09.2016.
6. Субъективная шкала счастья С. Любомирски [Электронный ресурс] / Энциклопедия психодиагностики. – 2009-2016. – Режим доступа: <http://psylab.info>. – Дата доступа: 28.09.2016.

© Borovik V.Y., 2017
Supervisor Andreeva I.N.

IMPROVING SUBJECTIVE FEELING OF HAPPINESS AMONG STUDENS BY PERFORMING INTENTIONAL ACTIONS

This article provides an example experimental study of the subjective sense of happiness. The study was conducted using the method of forming experiment. We present empirical data showing the possibility of increasing the performance of the subjective sense of happiness by making intentional «actions of happiness». Recommendations to improve the level of subjective happiness of the students on the basis of the results obtained.

Keywords: *happiness, subjective happiness, happiness intentional actions, forming experiment.*