

УДК 159.9

РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЯХ СЧАСТЬЯ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СУБЪЕКТИВНОГО СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ НАЛИЧИЕМ У НИХ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

А.В. ПАРТАСЕВИЧ, д-р психол. наук, проф. И.Н. АНДРЕЕВА
(Полоцкий государственный университет)

В статье отражены результаты эмпирического исследования различий в уровнях счастья, удовлетворенности, психологического и субъективного социального благополучия у студентов, обусловленных наличием близких отношений (близкого друга, любимого человека).

Установлено, что у студентов при наличии близкого друга более выражены показатели: 1) ССБ: «Хорошие отношения с близкими», «Общий показатель субъективного социального благополучия»; 2) психологического благополучия: «Позитивные отношения», «Жизненные цели», «Общий показатель психологического благополучия». У студентов, которые не имеют близкого друга, более выражен показатель ССБ «Социальная дистантность». У студентов, имеющих любимого человека, в отличие от респондентов, которые его не имеют, преобладают показатели: 1) ССБ: «Положительные социальные суждения»; 2) психологического благополучия: «Компетентность», «Личностный рост», «Позитивные отношения». По остальным диагностическим показателям значимых различий не выявлено.

Результаты исследования могут использоваться практическими психологами высших учебных заведений для разработки психологических тренингов с целью повышения уровня счастья и психологического благополучия у обучающихся.

Ключевые слова: счастье, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, субъективное социальное благополучие, близкие отношения.

Введение. Темы счастья и психологического благополучия в настоящее время достаточно популярны в исследованиях психологов. Понятие счастья рассматривается и в философии, и в социологии.

Счастье – состояние переживания удовлетворенности жизнью, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего, а также частота и интенсивность положительных эмоций [1]. М. Селигман вывел формулу счастья: Счастье = И + О + В, где индивидуальный диапазон (И) заложен генетически и определяет счастье на 50%. Обстоятельства (О) отвечают примерно за 10% счастья. Волевой контроль (В) – за 40% счастья, и именно эти 40% мы можем изменить, чтобы стать счастливее [2].

В психологии существует несколько понятий, которые близки по своему содержанию определению счастья, но имеют свою специфику: психологическое благополучие, субъективное социальное благополучие, удовлетворенность жизнью.

Психологическое благополучие – интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [3].

Понятия счастья и психологического благополучия часто рассматриваются психологами как синонимичные. Однако в результате теоретического анализа нам удалось выделить различия между этими понятиями, которые заключаются в следующем:

- признаком счастья является удовлетворенность жизнью, а психологического благополучия – положительные эмоции, вовлеченность, смысл, хорошие отношения с людьми и различные достижения;
- счастье – реальное явление, а психологическое благополучие абстрактно;
- в отличие от теории счастья представления о психологическом благополучии более многообразны, у составляющих благополучия выделяются объективные и субъективные компоненты.

Субъективное социальное благополучие (ССБ) – это интегральное социально-психологическое образование, которое отражает субъективную оценку успешности функционирования индивида в социальной среде. Рассматривая ССБ в рамках системного подхода, Т.В. Данильченко включает в число характеристик указанного феномена: 1) социальную заметность, т.е. социальную значимость личности, влияние личности в социуме; 2) социальную дистантность – отчужденность от социальных отношений, которая характеризуется переживанием негативных эмоциональных состояний, связанных с неудовлетворенностью социальными связями; 3) эмоциональное принятие – удовлетворенность взаимоотношениями с близкими людьми, наличие поддержки и признания с их стороны; 4) социальное одобрение – уважение и признание со стороны окружающих; 5) позитивные суждения о других людях – доверие к людям, вера в их доброту, честность [4].

Удовлетворенность жизнью – система отношений субъекта к собственной жизни, где важными компонентами выступают состояние психологического благополучия, комфорта и принятия содержания своего бытия [5]. Субъек-

тивное социальное благополучие и удовлетворенность жизнью являются компонентами психологического благополучия, но могут рассматриваться и как отдельные психологические феномены. Различия между ними заключаются в том, что субъективное социальное благополучие определяется отношениями с социумом, а удовлетворенность жизнью выступает как отношение субъекта к своей собственной жизни.

Исследования счастья и психологического благополучия особенно актуальны для юношеского возраста, т.к. в этот период психологическое благополучие полностью связано с готовностью к самоопределению и определяется ценностями общества, в котором развивается личность. Для становления личности в юности очень важно эмоциональное благополучие, которое складывается из потребности в активной жизни, близких отношениях (любви и дружбе).

Актуальность исследования различий в уровне счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия у студентов, обусловленное наличием у них близких отношений, объясняется недостатком и неполнотой современных исследований данной проблемы.

Основная часть. Цель исследования: выявить различия в уровне счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия у студентов, обусловленные наличием у них близких отношений.

Гипотеза исследования: существуют значимые различия в выраженности счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия у студентов в зависимости от наличия у них близких отношений. Под близкими отношениями мы понимаем отношения с близким другом, любимым человеком, основанные на взаимопонимании и доверии.

Методы исследования:

– эмпирический – метод опроса, был реализован при использовании батареи методик в следующем составе: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной), «Обновленный Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла (адаптация А. Лисицина), шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева), опросник «Субъективное социальное благополучие» (Т.В. Данильченко);

– метод обработки данных – *U*-критерий Манна–Уитни для независимых выборок.

Выборка испытуемых составила 60 человек: 30 юношей и 30 девушек в возрасте от 17 до 22 лет ($M = 19,2, SD = 1,3$).

Результаты и их обсуждение.

Близкий друг. На первом этапе с помощью *U*-критерия Манна–Уитни для независимых выборок были сопоставлены по уровню счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия студенты, имеющие и не имеющие близкого друга. В процессе исследования нами были обнаружены следующие различия, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Различия в показателях счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия у студентов в зависимости от наличия близкого друга

Методика	Переменная	Ранговые суммы		Значение <i>U</i> -критерия	Уровень статистической значимости
		Есть близкий друг	Нет близкого друга		
Субъективное социальное благополучие	Социальная заметность	1623,5	206,5	178,5	0,88
	Социальная дистантность	1519,0	311,0	88,0	0,02
	Хорошие отношения с близкими	1755,0	75,0	47,0	0,00
	Социальное одобрение	1674,5	155,5	127,5	0,18
	Положительные социальные суждения	1587,0	243,0	156,0	0,50
	Общий показатель субъективного социального благополучия	1699,0	131,0	103,0	0,05
Шкала удовлетворенности жизнью	Удовлетворенность жизнью	1676,5	153,5	125,5	0,17
Обновленный Оксфордский опросник счастья	Уровень субъективного ощущения счастья	1689,0	141,0	113,0	0,1
Шкала психологического благополучия	Автономность	1590,5	239,5	159,5	0,56
	Компетентность	1642,5	187,5	159,5	0,56
	Личностный рост	1667,5	162,5	134,5	0,24
	Позитивные отношения	1765,0	65,0	37,0	0,00
	Жизненные цели	1723,0	107,0	79,0	0,01
	Самопринятие	1664,0	166,0	138,0	0,28
	Общий показатель психологического благополучия	1699,5	130,5	102,5	0,05

По таблице 1, значимые различия между студентами, имеющими и не имеющими близкого друга, выявлены по шкалам методики субъективного социального благополучия («Социальная дистантность», «Хорошие отношения с близкими», «Общий показатель субъективного социального благополучия»), а также по показателям «Шкалы психологического благополучия» («Позитивные отношения», «Жизненные цели», «Общий показатель психологического благополучия») ($p \leq 0,05$). Не обнаружено значимых различий в выраженности показателей 1) ССБ («Социальная заметность», «Социальное одобрение», «Положительные социальные суждения»; 2) удовлетворенности жизнью; 3) счастья; 4) шкалы психологического благополучия («Компетентность», «Личностный рост», «Самопринятие») ($p > 0,05$).

Далее мы сравнили медианы по данным шкалам у студентов, имеющих и не имеющих близкого друга. Результаты представлены на рисунках 1–6.

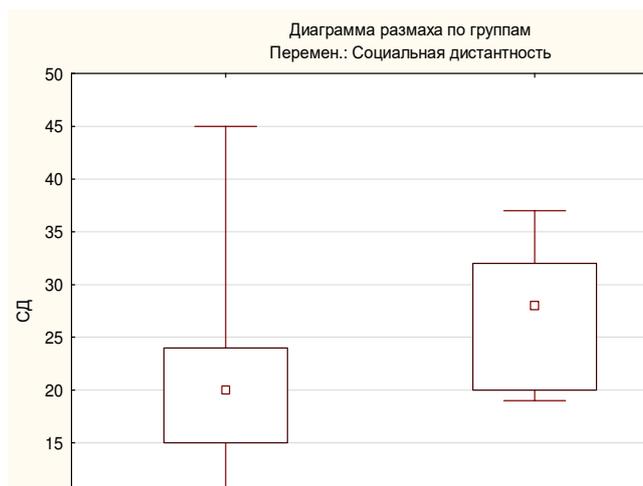


Рисунок 1. – Различия между студентами в зависимости от наличия близкого друга по уровню социальной дистантности

Исходя из данных, представленных на рисунке 1, показатель социальной дистантности у студентов, не имеющих близкого друга, выше, чем у студентов, имеющих близкого друга. Возможно, значимые различия по этой шкале связаны с тем, что студенты, имеющие близкого друга, не переживают личностную отчужденность от социальных отношений, а также не испытывают неудовлетворенности такими отношениями.

Рассмотрим, как различаются студенты, имеющие и не имеющие близкого друга, по шкале «Хорошие отношения с близкими» (рисунок 2).

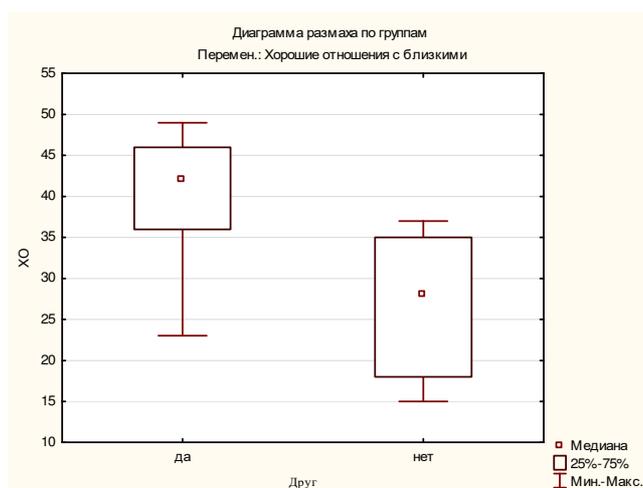


Рисунок 2. – Различия между студентами в зависимости от наличия близкого друга по шкале «Хорошие отношения с близкими»

Согласно рисунку 2, студенты, имеющие близкого друга, отличаются более позитивными отношениями с близкими, чем респонденты, не имеющие близкого друга. Возможно, значимые различия по данной шкале объясняются тем, что люди, имеющие близкого друга, удовлетворены данными отношениями, в их жизни присутствует поддержка и признание со стороны близких людей.

Затем мы сравнили студентов, имеющих и не имеющих близкого друга, по общему показателю субъективного социального благополучия (рисунок 3).

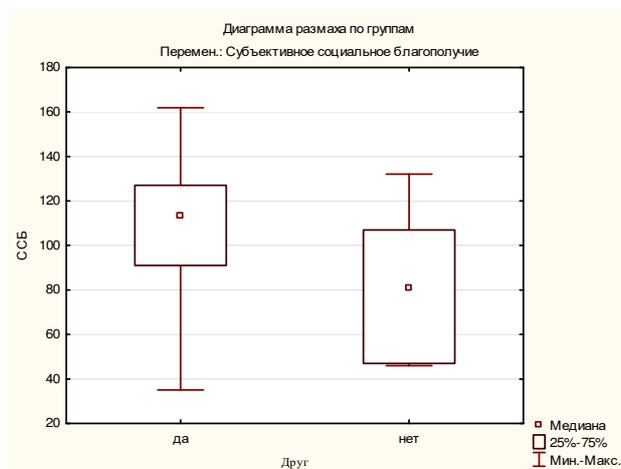


Рисунок 3. – Различия между студентами в зависимости от наличия близкого друга по общему показателю субъективного социального благополучия

Из рисунка 3 можно сделать вывод о том, что респонденты, имеющие близкого друга, отличаются более высокими показателями субъективного социального благополучия, чем обучающиеся, не имеющие близкого друга. Возможно, значимые различия по общему показателю субъективного социального благополучия объясняются тем, что социальное благополучие связано с наличием позитивных межличностных отношений, в том числе и дружбы.

Кроме этого, мы сравнили студентов, имеющих и не имеющих близкого друга, по показателям позитивных отношений (рисунок 4).

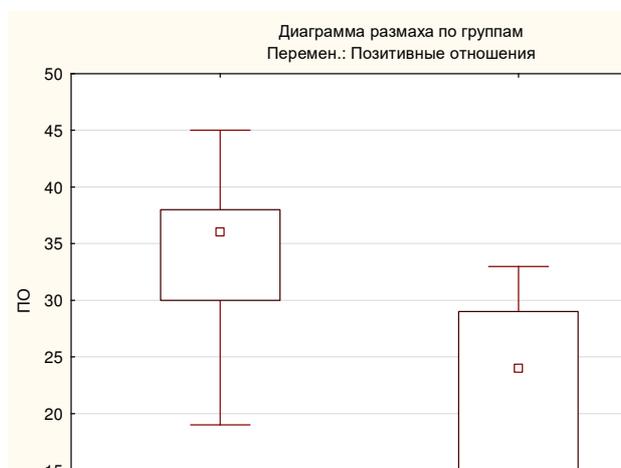


Рисунок 4. – Различия между студентами в зависимости от наличия близкого друга по показателю позитивных отношений

По данным, представленным на рисунке 4, испытуемые, имеющие близкого друга, отличаются более высокими показателями по шкале «Позитивные отношения», чем обучающиеся, не имеющие близкого друга. Различия по данной шкале можно объяснить тем, что респонденты с высокими показателями позитивных отношений способны к выраженной эмпатии, привязанности и близости, а также они находятся в хороших отношениях с окружающими, поэтому позитивные отношения более свойственны людям, имеющим близкого друга.

Далее мы сравнили студентов, имеющих и не имеющих близкого друга, по показателю жизненных целей (рисунок 5).

Согласно рисунку 5, респонденты, имеющие близкого друга, отличаются более высокими показателями жизненных целей, чем испытуемые, не имеющие близкого друга. Полученные результаты можно объяснить тем, что молодые люди, имеющие близкого друга, благодаря близким социальным отношениям в виде дружбы характеризуются большей осмысленностью жизни, т.к. цели и личностный рост индивида в целом зависят от близкого окружения.

Студенты в зависимости от наличия близкого друга сравнивались по общему показателю психологического благополучия (рисунок 6).

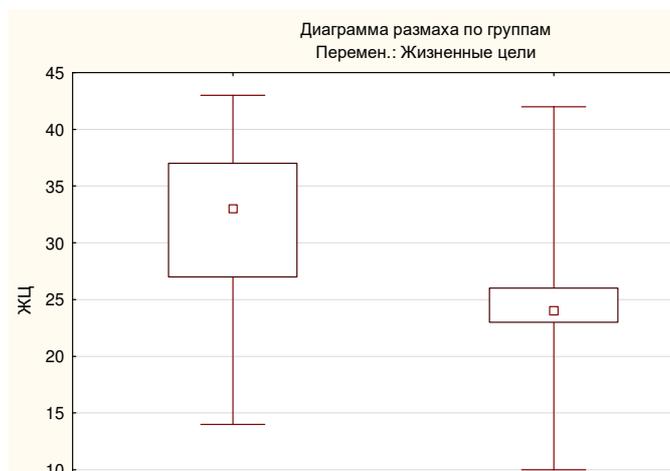


Рисунок 5. – Различия между студентами в зависимости от наличия близкого друга по показателю жизненных целей

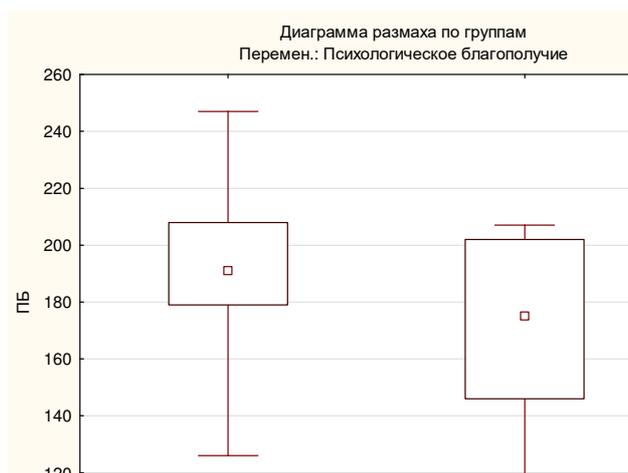


Рисунок 6. – Различия между студентами в зависимости от наличия близкого друга по общему показателю психологического благополучия

Исходя из данных, представленных на рисунке 6, можно сделать вывод о том, что обучающиеся, имеющие близкого друга, отличаются более высокими результатами по общему показателю психологического благополучия, чем испытуемые, не имеющие близкого друга. Возможно, значимые различия по данной шкале объясняются тем, что студенты, имеющие близкого друга, гораздо чаще испытывают позитивные эмоции, в т.ч. и благодаря дружбе. Кроме того, они отличаются более высокими результатами психологического благополучия, так как само психологическое благополучие складывается из хороших отношений с другими.

Наши результаты подтверждаются исследованием Н. Ли и С. Каназавы: фактором, формирующим субъективное ощущение счастья, является достаточное количество друзей¹.

Любимый человек. На втором этапе нашего исследования с помощью *U*-критерия Манна–Уитни для независимых выборок были сопоставлены по уровню счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия студенты, имеющие и не имеющие любимого человека. В процессе исследования нами были обнаружены различия, представленные в таблице 2.

¹ Ли, Н.П. Проселочные дороги, приведите меня домой... К моим друзьям: как уровень интеллекта, плотность населения и количество друзей влияют на ощущение счастья [Электронный ресурс] / Н.П. Ли, С. Казанова // CYBERLENINKA. – 2020. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/2020-03-005-li-n-p-kanazava-s-proselochnye-dorogi-privedite-menya-domoy-k-moim-druzyam-kak-uroven-intellekta-plotnost-naseleniya-i>. – Дата доступа: 20.02.2022.

Из таблицы 2 видно, что значимые различия выявлены по шкалам: 1) ССБ: «Положительные социальные суждения», 2) психологического благополучия: «Компетентность», «Личностный рост», «Позитивные отношения» ($p \leq 0,5$). Не обнаружено значимых различий в выраженности показателей: 1) ССБ («Социальная заметность», «Социальная дистантность», «Хорошие отношения с близкими», «Социальное одобрение», «Общий показатель ССБ»); 2) удовлетворенности жизнью; 3) счастья; 4) шкалы психологического благополучия («Автономность», «Жизненные цели», «Самопринятие», «Общий показатель психологического благополучия») ($p > 0,05$).

Таблица 2. – Различия в уровне счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия у студентов в зависимости от наличия любимого человека

Методика	Переменная	Ранговые суммы		Значение <i>U</i> -критерия	Уровень статистической значимости
		Есть любимый человек	Нет любимого человека		
Субъективное социальное благополучие	Социальная заметность	1185,5	644,5	319,5	0,08
	Социальная дистантность	1135,0	695,0	370,0	0,31
	Хорошие отношения с близкими	1170,0	660,0	335,0	0,13
	Социальное одобрение	1188,0	642,0	317,0	0,07
	Положительные социальные суждения	1199,5	630,5	305,5	0,05
	Общий показатель субъективного социального благополучия	1138,0	692,0	367,0	0,29
Шкала удовлетворенности жизнью	Удовлетворенность жизнью	1114,5	715,5	390,5	0,48
Обновленный Оксфордский опросник счастья	Уровень субъективного ощущения счастья	1189,0	641,0	316,0	0,07
Шкала психологического благополучия	Автономность	1171,0	659,0	334,0	0,12
	Компетентность	1205,5	624,5	299,5	0,04
	Личностный рост	1202,0	628,0	303,0	0,04
	Позитивные отношения	1233,0	597,0	272,0	0,01
	Жизненные цели	1185,5	644,5	319,5	0,08
	Самопринятие	1135,0	695,0	370,0	0,31
	Общий показатель психологического благополучия	1170,0	660,0	335,0	0,13

Далее мы сравнили медианы по данным шкалам у студентов, имеющих и не имеющих любимого человека. Результаты представлены на рисунках 7–10.

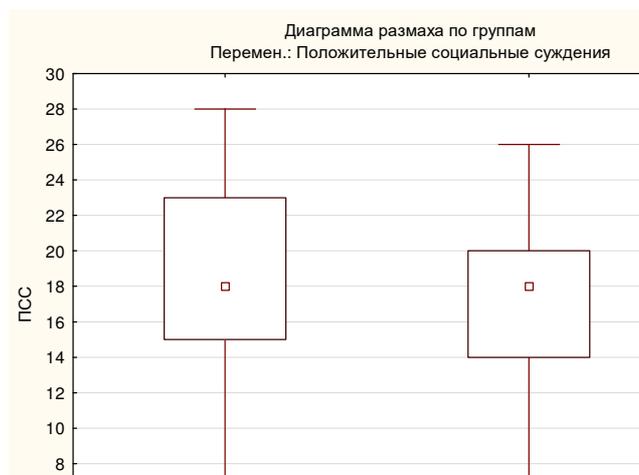


Рисунок 7. – Различия между студентами в зависимости от наличия любимого человека по показателю положительных социальных суждений

Исходя из данных, представленных на рисунке 7, можно сделать вывод о том, что респонденты, имеющие любимого человека, отличаются более высокими показателями положительных социальных суждений, чем испытуемые, не имеющие любимого человека. Возможно, значимые различия по данной шкале объясняются

тем, что люди, имеющие любимого человека, отличаются большим доверием к людям, верой в их доброту и честность, т.к. возможно, в их близких отношениях также присутствует доверие и честность.

Затем мы сравнили студентов, имеющих и не имеющих любимого человека, по показателю компетентности (рисунок 8).

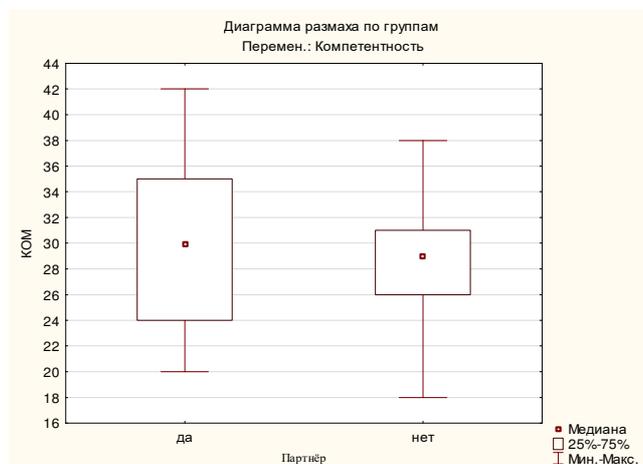


Рисунок 8. – Различия между в зависимости от наличия любимого человека по показателю компетентности

Согласно рисунку 8, обучающиеся, имеющие любимого человека, отличаются более высокими показателями компетентности, чем обучающиеся, не имеющие любимого человека. Полученные нами результаты можно объяснить тем, что люди, имеющие любимого человека, благодаря социальным отношениям обладают более высоким чувством мастерства и компетентности в овладении средой, так как у них есть альтернативные точки зрения на различные ситуации благодаря партнеру.

Также мы сравнили студентов, имеющих и не имеющих любимого человека, по шкале «Личностный рост» (рисунок 9).

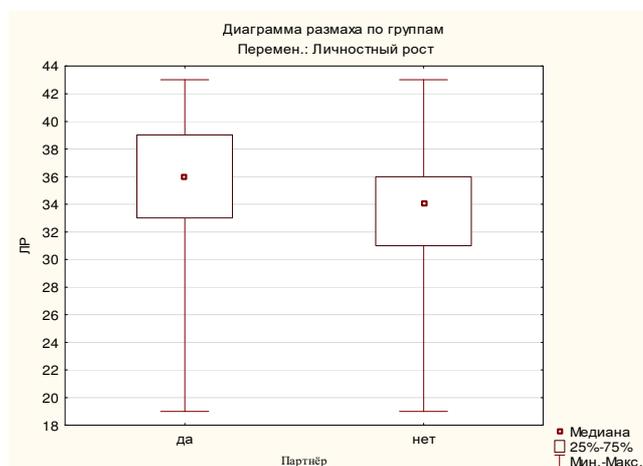


Рисунок 9. – Различия между студентами в зависимости от наличия любимого человека по шкале «Личностный рост»

По рисунку 9, испытуемые, имеющие любимого человека, отличаются более высокими показателями личностного роста, чем респонденты, не имеющие любимого человека. Различия по данной шкале можно объяснить тем, что благодаря более близким отношениям и партнеру, люди наблюдают все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени, видят свой рост и экспансию.

Далее было изучено, как различаются студенты, имеющие и не имеющие любимого человека, по показателю позитивных отношений (рисунок 10).

Уровень позитивных отношений (см. рисунок 10) более выражен у респондентов, имеющих любимого человека, чем у студентов, его не имеющих. Различия по данной шкале можно объяснить тем, что при наличии любимого человека молодые люди более склонны переживать положительные эмоции, привязанность и близость не только с партнером, но и с другими людьми.

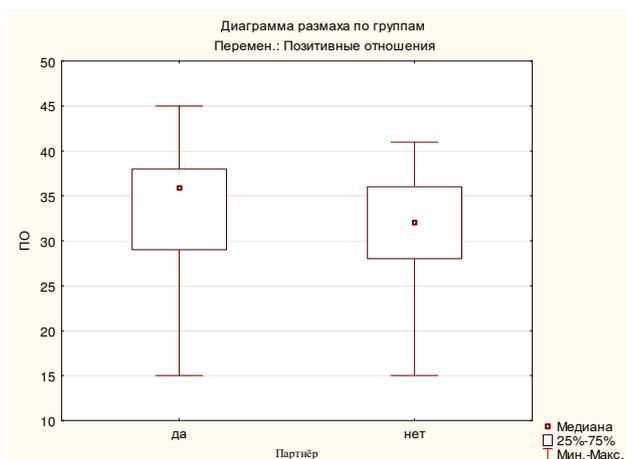


Рисунок 10. – Различия между студентами в зависимости от наличия любимого человека по показателю позитивных отношений

Наши результаты согласуются с данными, полученными М. Аргайлом, согласно которым одинокие люди в большинстве своем менее счастливы, чем семейные. Данное различие более существенно выражено у мужчин. Наиболее несчастливыми людьми, по мнению М. Аргайла, можно назвать мужчин, которые никогда не были женаты, а также женщин, которые разошлись или развелись со своими мужьями [1].

Заключение. В результате проведенного эмпирического исследования были выявлены следующие значимые различия между студентами в зависимости от наличия у них близких отношений.

У студентов при наличии близкого друга более выражены показатели: 1) ССБ: «Хорошие отношения с близкими», «Общий показатель субъективного социального благополучия»; 2) психологического благополучия: «Позитивные отношения», «Жизненные цели», «Общий показатель психологического благополучия». У студентов, которые не имеют близкого друга, более выражен показатель ССБ «Социальная дистантность». Не обнаружено значимых различий между студентами в зависимости от наличия близкого друга в выраженности показателей: 1) ССБ («Социальная заметность», «Социальное одобрение», «Положительные социальные суждения»; 2) удовлетворенности жизнью; 3) счастья; 4) шкалы психологического благополучия («Автономность», «Компетентность», «Личностный рост», «Самопринятие»).

У студентов, имеющих любимого человека, в отличие от респондентов, которые его не имеют, преобладают показатели: 1) ССБ: «Положительные социальные суждения»; 2) психологического благополучия: «Компетентность», «Личностный рост», «Позитивные отношения». Не обнаружено значимых различий в выраженности показателей: 1) ССБ («Социальная заметность», «Социальная дистантность», «Хорошие отношения с близкими», «Социальное одобрение», «Общий показатель ССБ»; 2) удовлетворенности жизнью; 3) счастья; 4) шкалы психологического благополучия («Автономность», «Жизненные цели», «Самопринятие», «Общий показатель психологического благополучия»).

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась частично.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб. : Питер, 2003. – 270 с.
2. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
3. Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – С. 162–164.
4. Данильченко, Т.В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки / Т.В. Данильченко // East European Scientific Journal. – 2015. – № 3(4). – С. 20–29.
5. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психол. диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

REFERENCES

1. Argajl, M. (2003). *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. Saint Petersburg: Piter. (In Russ.).
2. Seligman, M. (2013). *Put' k процветанию. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya* [The path to prosperity. New understanding of happiness and well-being]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber. (In Russ.).
3. Kulikov, L.V. (2004). *Sub'yektivnoye blagopoluchiye lichnosti* [Subjective well-being of the individual]. Saint Petersburg: Piter. (In Russ.).
4. Danyl'chenko, T.V. (2015). Pytal'nyk «Sub'yektyvne sotsial'ne blahopoluchchya»: metodolohichne obgruntuvannya i protsedura rozrobky [Questionnaire "Subjective social well-being": methodological justification and procedure development]. *Vostochno Evropeyskyy Nauchnyy Zhurnal* [East European Scientific Journal], 3(4), 20–29. (In Ukr., abstr. in Engl.).

5. Shevelenkova, T.D. & Fesenko, P.P. (2005). Psikhologicheskoye blagopoluchiye lichnosti (obzor kontseptsiy i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (a review of concepts and research methods)]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], (3), 95–129. (In Russ., abstr. in Engl.).

Поступила 06.05.2020

**DIFFERENCES IN THE LEVEL OF HAPPINESS, LIFE SATISFACTION,
PSYCHOLOGICAL AND SUBJECTIVE SOCIAL WELL-BEING
AMONG STUDENTS DUE TO THE PRESENCE OF CLOSE RELATIONSHIPS BETWEEN THEM**

A. PARTASEVICH, I. ANDREYEVA

The article reflects the results of an empirical study of differences in the level of happiness, satisfaction, psychological and subjective social well-being among students, due to the presence of close relationships (a close friend, a loved one).

It has been established that students with a close friend have more pronounced indicators: 1) subjective social well-being: "Good relations with loved ones", "General indicator of subjective social well-being"; 2) psychological well-being: "Positive relationships", "Life goals", "General indicator of psychological well-being". For students who do not have a close friend, the indicator of the PRS "Social distance" is more pronounced. Students who have a loved one, unlike respondents who do not have one, are dominated by indicators of 1) subjective social well-being: "Positive social judgments"; 2) psychological well-being: "Competence", "Personal growth", "Positive relationships". No significant differences were found for other diagnostic parameters.

The results of the study can be used by practical psychologists of higher educational institutions to develop psychological training in order to increase the level of happiness and psychological well-being among students.

Keywords: *happiness, psychological well-being, life satisfaction, subjective social well-being, close relationships.*