

## ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGY



Оригинальное исследование

УДК 159.9

DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-3-0-9

Шитикова Е.В. 

Субъективное переживание счастья юношами и девушками  
с разными смысложизненными ориентациями

Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет  
ул. Студенческая, 14, г. Белгород, 308007, Россия  
shitikova@bsu.edu.ru

*Статья поступила 26 января 2023; принята 15 сентября 2023;  
опубликована 30 сентября 2023*

**Аннотация:** *Введение.* Каждая личность стремится к переживанию счастья, условиями достижения которого являются удовлетворенность своей жизнедеятельностью, возможность реализовать свой личностный потенциал. Представления о счастье и его субъективное переживание, с одной стороны, определяют построение жизненного пути, личностные цели и смыслы, а, с другой стороны, являются следствием этих процессов. Изучение феномена счастья у студенческой молодежи детерминировано интенсивным развитием самосознания и становлением на основе этого личностных смыслов и ценностных ориентиров. *Цель исследования* состояла в изучении особенностей субъективного переживания счастья у студентов с разными смысложизненными ориентациями. *Материалы и методы.* Психодиагностический инструментарий включал: тест «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев), обновленный Оксфордский опросник счастья (М. Аргайл), «Эмоциональный тест М. Фордайса» (Fordyce Emotions Questionnaire). Обработка результатов проводилась в программе SPSS 19.0. В статье представлены материалы эмпирического исследования, полученные на выборке студентов юношеского возраста 18-22 лет, из них 53 % представители женского пола, 47 % – мужского. *Результаты исследования и их обсуждение.* Результаты исследования показали, что для большинства юношей и девушек характерен относительно высокий показатель уровня субъективного переживания счастья (56%), остальные студенты (по их субъективному восприятию) в основном не чувствуют себя счастливыми, такие студенты особо нуждаются в организации психологических условий для актуализации личностных ресурсов, осмысления и позитивной оценки своей жизнедеятельности. Особенности смысложизненных ориентаций у юношей и девушек заключаются в доминировании показателей «эмоциональная насыщенность жизни» и «локус контроля – «Жизнь»», наименьшая выраженность характерна для показателя «локус контроля «Я»». У девушек доминирует показатель «эмоциональная насыщенность жизни», а у юношей – «цели», что отражает высокую эмоциональность представителей

женского пола и прагматичность и нацеленностью на результат представителей мужского пола. Согласно полученным результатам, у студентов с высоким и средним показателями уровня субъективного переживания счастья наблюдаются целевая и смысловая направленность жизни, гармоничные характеристики временной перспективы, общая удовлетворенность жизнью, в отличие от студентов с низким показателем уровня субъективного переживания счастья. *Заключение:* субъективное переживание счастья может выступать в качестве важного психологического условия развития смысложизненных ориентаций в юности.

**Ключевые слова:** субъективное переживание счастья; представление о счастье; смысложизненные ориентации; осмысленность жизни; юношеский возраст

**Информация для цитирования:** Шитикова Е.В. Субъективное переживание счастья юношами и девушками с разными смысложизненными ориентациями // *Научный результат. Педагогика и психология образования.* 2023. Т.9. №3. С. 105-118. DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-3-0-9.

E.V. Shitikova 

### Subjective experience of happiness in young men with different life-meaning orientations

Belgorod State National Research University,  
14 Studencheskaya St., Belgorod, 308007, Russia  
shitikova@bsu.edu.ru

*Received on January 26, 2023; accepted on September 15, 2023;  
published on September 30, 2023*

**Abstract:** *Introduction.* Each person needs happiness. Satisfaction with one's life activity and the opportunity to realize personal potential are necessary for this. Ideas about happiness and its subjective experience determine the construction of a life path, personal goals and meanings. Intensive development of self-awareness, the formation of personal meanings and value orientations led to the study of the phenomenon of happiness in youth. *The purpose* of our research was to study the features of the subjective experience of happiness in students with different life-meaning orientations. *Materials and methods:* Life-meaning Orientations Test (D.A. Leontiev), Oxford Happiness Inventory (M. Argyle), Fordyce Emotions Questionnaire. The results were processed in the SPSS 19.0 program. The article presents the materials of an empirical research. Sample: students aged 18-22, including 53% female and 47% male students. *Results and discussion:* a high level of subjective experience of happiness (56%) is typical for the majority of students. 44% of respondents do not feel happy. These students need to organize psychological conditions for the actualization of personal resources, understanding and positive assessment of their life activities. Indicators of life-meaning orientations “emotional saturation of life” and “locus of control – Life” dominate students, the least expression is characteristic of the indicator “locus of control I”. For girls, the indicator “emotional saturation of life” dominates, and for boys – the “goals” is predominant that reflects the high emotionality of the female sex and pragmatism and focus on results in males. According to the results, students with high and medium levels of subjective experience of happiness have a target and semantic

orientation of life, a harmonious time perspective, and overall life satisfaction, unlike students with a low level on this indicator. *Conclusion*: the subjective experience of happiness can act as an important psychological condition for the development of meaningful life-meaning orientations in youth.

**Keywords**: subjective experience of happiness; the idea of happiness; life-meaning orientations; meaningfulness of life; adolescence

**Information for citation**: Shitikova, E.V. (2023), "Subjective experience of happiness in young men with different life-meaning orientations", *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 9 (3), 105-118, DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-3-0-9.

**Введение (Introduction)**. Каждый человек регулирует свою жизнедеятельность, осмысливает собственные достижения. Источником его представлений о личностном благополучии, об успешности собственной жизни являются ценности. Результатом сравнения и анализа ожидаемого и реального выступает удовлетворенность собственной жизнью и построение траектории дальнейшего жизненного пути. Важно указать, что в данном случае наблюдается обоюдное влияние особенностей жизнедеятельности и субъективного ощущения и переживания счастья. Личностные ценностные ориентиры определяют самоощущение счастья, в то же время, субъективное переживание счастья изменяет и корректирует стратегии поведения в процессе жизнедеятельности, выступая фактором ее саморегуляции.

В современной психологической литературе отсутствует четкое определение понятия счастья, более того, недостаточно осмыслены причины достижения ощущения счастья. Изучение данного вопроса можно обнаружить в исследованиях К. Шелдона, М. Селигмана, Э. Динера, Виничука Н.В., Джидарьяна И.А. и др.

Представления о счастье тесно связаны с эмоциональным отношением к жизни как ценности. Они занимают особую позицию в «я-концепции» личности в юности, определяя взгляды, ориентацию, мировоззрение и отношение к определенным категориям действительности.

Изучение особенностей переживания счастья в студенческом возрасте обуслов-

лено, с одной стороны, стремительно развивающимся самосознанием, построением собственных личностных и ценностных ориентиров, с другой стороны, социально-экономическими условиями. Современный мир изобилует ситуациями неопределенности, которые приводят к переживанию личностью стресса, что, в свою очередь, осложняет построение временной перспективы, жизненного плана, выбор и актуализацию жизненных ценностных ориентиров. Однако важно учитывать, именно эти ценностные ориентиры составляют основу для представления о счастье и удовлетворенности собственной жизнью.

Личностные ценности определяют смысложизненные ориентации, которые формируются на протяжении онтогенеза (Рубинштейн С.Л., Леонтьев Д.А., Юнг К. и др.).

В студенческом возрасте, который, как правило, соответствует ранней юности, одной из важнейших возрастных задач развития является становление мировоззрения, детерминирующее развитие смысложизненной сферы личности, определяющее собственные внутренние критерии оценки, обуславливающее уточнение и реализацию жизненных ценностей и смыслов. Выявление особенностей смысложизненных ориентаций у студентов вуза является существенным показателем для понимания современных возрастных тенденций развития и осмысления ориентиров становления гармоничной личности.

**Основная часть (Main part)**. Состояние счастья для многих людей является целью жизнедеятельности. Это стимулирует

поиск возможностей, путей и средств достижения данного состояния. В толковых словарях счастье понимается как «чувство и состояние полного, высшего удовлетворения» (Огнев, 2013) как «состояние довольства, благополучия, радости от полноты жизни, от удовлетворения жизнью» (Петров, 2015); как «чувство наивысшего удовольствия, радости...успех, удача» (Асмолов, 2007). Таким образом, состояние счастья определяется, как «желаемое», «идеальное», безусловно «положительное».

Понятие «счастье» можно охарактеризовать с точки зрения статистической и динамической сторон. Статическая сторона предполагает социальное благополучие и удовлетворенность собственной жизнью, в свою очередь, динамическая сторона предполагает установки на ценностные переживания (Кузьмин, 2020).

**Теоретическая основа (The theoretical basis).** В психологической литературе можно обнаружить различные теории счастья. Гедонистические теории счастья акцентируют внимание на преобладании наслаждения (удовольствия) над болью (Аристипп, Брандберн, Кембелл, Дэвис, Аргайл, Крипс, Фелдман и др.); в теории удовлетворения желаний и предпочтений, счастье состоит в получении желаемого (Brandt, Davis, Kahneman, Heathwood, Lukas); в теориях психологического благополучия счастье трактуется как полная удовлетворенность жизнью (Nozick, Kahneman, Sumner, Fletcher и др.); в эвдемонистической теории счастье описывается через благополучие личности, ее самопознание и самовыражение (Jahoda, Ryff, Ryan, Deci, 2001; Kraut, 2007; Haybron, 2008; Waterman, 1993); социопсихологическая теория описывает счастье через элементы позитивного функционирования.

Анализируя специфику понимания счастья в различных подходах, важно отметить, что в объективистских подходах счастье описывается через личностные особенности, отражающие уровень психологического и социального благополучия, другие подходы связывают счастье со степенью реализации человеческого потенциала (К. Рифф, К.

Кейес), третьи – ставят акцент на субъективные ощущения (Э. Динер, Д. Майерс, М. Селигман). В психологической литературе встречаются исследования, раскрывающие субъективное переживание счастья через бытийно-смысловые основания (Чудновский, 1999).

Согласно представлениям М. Аргайла, счастье следует понимать как состояние переживания общей удовлетворенности жизнью, как возможность рефлексии и объективной оценки прошлого и настоящего. Более того, важным аспектом ощущения счастья является частота переживания личностью положительных эмоций (Argyle, 2013).

В понимании американского психолога М. Селигмана устойчивое счастье является результатом умения реализовать сильные стороны своей личности, развивать их и постоянно актуализировать. Таким образом, уровень счастья можно всегда повысить через позитивное мышление, путем актуализации своего личностного потенциала (Seligman, 2011).

Схожее понимание состояния счастья демонстрирует Хэйброн Д., указывая, что счастье – это психическое процветание, а не хорошее настроение, вызванное сиюминутными эмоциями и «легким» успехом (Haybron, 2008). Автор особо отмечал, что понятия «счастливый человек» и «счастливая жизнь» не являются идентичными (Seligman, 2011), более того, счастливый человек не обязательно проживает счастливую жизнь. Объясняя данный аспект, нужно указать, что счастливый человек отличается наличием положительных эмоций «здесь и сейчас», то есть испытывает или будет испытывать состояние счастья в ограниченной (короткой) временной перспективе.

Фельдман Ф. данный феномен называет как «эпизодическое счастье» (Feldman, 2010), указывая на его краткосрочность и необходимость искать новые ресурсы для поддержания своего оптимального состояния и функционирования. Устойчивое переживание состояния счастья возможно только при рефлексии, осмыслении и оценке своего

жизненного пути. Результат данного процесса опредмечивается в общей удовлетворенности жизнью. Однако Б. Фредриксон провела исследование, на основе результатов которого было установлено, что преобладание в три раза положительных эмоций над отрицательными выступает условием эмоционального благополучия личности (Fredrickson, 2004).

В отечественной психологии счастье изучалось, во-первых, как ценность, а, во-вторых, – как аффективное состояние. В теории деятельности состояние счастья описывается как сопровождающее состояние погружения в деятельность, состояние счастья, возникает, если индивидуальные способности человека соответствуют способностям, необходимым для выполнения данной деятельности (Джидарьян, 2013). Счастье рассматривалось, как социокультурный феномен (Королева, 2013), акцент ставился, на способы самоорганизации и саморегуляции для достижения состояния счастья (Куц, 2013).

Анализ содержания понятия «счастье» показал, что оно представляет собой динамическое образование и универсальный термин, особое человеческое стремление и ценность, выступает аналогом субъективного благополучия. Согласно, Д.А. Леонтьеву, счастье следует рассматривать как «предельное» (а не «половинчатое») состояние (Леонтьев, 2020), эмпирически изучить его очень сложно, при этом количественно можно измерить устойчивость и продолжительность его проявления.

Переживание состояния счастья зависит от когнитивных процессов человека, которые позволяют осуществить анализ и сравнение настоящей жизни личности с притязаниями на то, какой она должна быть. М. Чиксентмихайи указывал, что состояние счастья зависит не столько от событий нашей жизни, сколько от их интерпретации (Csikszentmihalyi, 2008).

Представление о счастье и достижение субъективного переживания данного феномена невозможно без определенной системы жизненных ориентиров, целей и ценностей.

Смыслжизненные ориентации играют уникальную роль в переживании личностью состояния счастья.

Смыслжизненные ориентации представляют собой целостную систему, включающую жизненные цели, направленность личности, осмысленность личностных выборов, собственные критерии удовлетворенности жизнью. Смыслжизненные ориентации предполагают способность брать ответственность за события, происходящие в своей жизни, определять, корректировать и изменять их. Они отражают наличие значимой цели, осмысленность своей жизни, ее насыщенность, разнообразность.

Студенчество предполагает интенсивное развитие личности, становление ее самосознания, мировоззрения, построение системы идеалов, внутренних нравственных критериев оценки, планов на будущее. Все это вкуче является основой для построения гармоничной временной перспективы.

Современная ситуация развития общества, социальная нестабильность, интенсивный информационный поток приводит к трансформации общественных ценностей, что приводит современных молодых людей к поиску идеалов, внутренних установок, новых смыслжизненных ориентаций, которые необходимо адаптировать к своим условиям жизнедеятельности.

Основываясь на убеждениях, интересах, смыслах, идеалах и направленности личности, смыслжизненные ориентации определяют личностное развитие, особенности поведения, личностное и профессиональное самоопределение человека. Они определяют построение уникального жизненного пути, раскрытие и актуализацию собственного потенциала.

Представления о счастье олицетворяют особую позицию в системе ценностных ориентиров личности в юности. «Образ счастья» показывает эмоциональное отношение к нему, иными словами – субъективное переживание счастья. Причем данное переживание определяет удовлетворенность жизнью. Понятие удовлетворенности жизнью в психологической литературе описывается как



сложный интегральный феномен, в структуру которого входят: общая оценка удовлетворенности своей жизнью, оценка удовлетворенности ее смысловой составляющей, объективные и субъективные результаты, оценка дальнейших перспектив. Важно указать, что именно смысловая направленность жизни, выступает базисом жизнедеятельности личности, детерминируя ее осмысленность и перспективу.

Таким образом, теоретический анализ психологической литературы показывает, что субъективное переживание счастья, уровень удовлетворенности жизнью и смысло-жизненные ориентации личности состоят в исключительной взаимосвязи. Особую важность данные понятия приобретают в студенчестве, которое, как правило, приходится на юношеский возраст. Представление о счастье субъективируется в его переживании, в осмыслении системы критериев и показателей счастья, а также неотделимо от понимания способа его достижения.

С целью изучения особенностей представлений о субъективном переживании счастья у студентов с разными смысло-жизненными ориентациями было проведено исследование. В нем приняли участие 123 респондента 1-3 курсов, из них 60 – юношей и 63 – девушки в возрасте от 18 до 23 лет.

Мы предположили, что смысло-жизненные ориентации у студентов с разным показателем уровня субъективного переживания счастья имеют отличительные особенности, а именно: студенты с высоким показателем уровня субъективного переживания счастья отличаются от студентов с низким показателем – разнообразием и осмысленностью жизненных целей, их направленностью, для них характерна общая удовлетворенность жизнью.

**Материалы и методы (Methodology and methods).** Для достижения поставленной цели был использован следующий диагностический инструментарий: тест «Смысло-жизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев), обновленный Оксфордский опросник счастья (М. Аргайл), «Эмоциональный тест М. Фор-

дайса» (Fordyce Emotions Questionnaire). Обработка эмпирических данных производилась на основе пакета статистических программ «SPSS 19.0», был использован корреляционный анализ (непараметрический коэффициент корреляции r-Спирмена), критерий определения значимости различий t-критерий Стьюдента с различными и одинаковыми дисперсиями (в зависимости от значений F-теста), непараметрический статистический критерий для трех независимых выборок Н-Краскела-Уоллиса.

**Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).** Диагностика особенностей субъективного переживания счастья показала, что для большинства студентов характерен средний показатель уровня субъективного переживания счастья (46,84%), у 43,82% респондентов обнаружен низкий показатель уровня счастья, а высокий показатель наблюдается у 9,34% испытуемых.

Студенты с высоким показателем уровня субъективного переживания счастья ( $M_e=74$  б., при  $M_{e\text{по выборке}}=49,6$  б.) характеризуются общим оптимизмом, чувствуют себя энергичными и привлекательными. В целом, они удовлетворены собственной жизнью, как правило, ощущают возможность контролировать собственную жизнедеятельность и на той основе управлять конкретными событиями, при необходимости корректируя их результаты. Такие студенты считают жизнь достаточно интересной, насыщенной увлекательными событиями, относятся к жизни как ценности, наполненной колоссальными возможностями и способами для их реализации.

Для респондентов с высоким показателем уровня субъективного переживания счастья характерна направленность на других людей, открытость для контактов, стремление поддержать другого человека. Для таких студентов свойственна открытость миру и достаточно ясное ощущение смысла и целей в жизни.

Студенты со средним показателем уровня субъективного переживания счастья ( $M_e=55,4$  б.,  $M_{e\text{по выборке}}=49,6$  б.) относятся к

жизни как ценности, однако не всегда удовлетворены ею и своими возможностями контролировать происходящие события, что является источником подавленных чувств. Зачастую их самоощущение привлекательности зависит от настроения и внешних условий окружающей социальной среды. Они испытывают трудности принятия серьезных решений, им сложно организовать себя для какого-то дела, однако, если данный процесс будет запущен, такие респонденты с увлеченностью и удовольствием принимают за работу, вникая в самую суть.

Студенты с низким показателем уровня субъективного переживания счастья ( $M_e=38,2$  б., при  $M_{e\text{ по выборке}}=49,6$  б.) испытывают трудности грамотной организации собственного времени, большинство не чувствуют себя счастливыми, у них, зачастую, возникает чувство неудовлетворенности жизнью и происходящими событиями. Отношение к жизни как ценности часто меняется в зависимости от настроения и самочувствия. Их представления о будущем, как правило, неопределенны или достаточно размыты, при этом они не склонны брать ответственность за события своей жизни на себя. Такие студенты испытывают дефицит оценок своей личности другими людьми. Они не всегда открыты для общения, часто предпочитают одиночество и социальные сети живому общению. Респонденты данной группы часто ощущают физические недомогания, апатию, однако в моменты энергетического подъема мир для них начинает играть новыми красками. В целом, студенты с низким показателем уровня субъективного переживания счастья способны видеть красоту окружающего мира, наслаждаться общением со значимыми людьми, последние особенности могут выступать ресурсами личности.

Таким образом, самая благоприятная ситуация для гармоничного развития личности в студенческом возрасте наблюдается у

респондентов с высоким и средним показателями уровня субъективного переживания счастья. Студенты с низким показателем уровня счастья требуют особого внимания и организации психолого-педагогических условий для актуализации и развития их личностных особенностей, позволяющих осмысливать и позитивно оценивать жизненные события, формулировать цели и выстраивать временную перспективу.

Исследование смысложизненных ориентаций у студентов с высоким, средним и низким показателями уровня субъективного переживания счастья показало, что наиболее выражены такие характеристики, как «эмоциональная насыщенность жизни» и «локус контроля – «Жизнь»», при этом наименьшая выраженность наблюдается по показателю «локус контроля «Я»». У девушек наиболее выражен показатель «эмоциональная насыщенность жизни», в то время как у юношей – «цели». Возможно, это связано с большей эмоциональностью представителей женского пола и прагматичностью и нацеленностью на будущее представителей мужского пола.

Результаты изучения смысложизненных ориентации у студентов с высоким, средним и низким показателями уровня субъективного переживания счастья представлены на рис. 1.

У респондентов с высоким показателем уровня субъективного переживания счастья доминирующими показателями являются «цели в жизни» ( $M_e=35$  б.,  $M_{e\text{ по выборке}}=26,2$  б.), «эмоциональная насыщенность жизни» ( $M_e=34,8$  б.,  $M_{e\text{ по выборке}}=30,4$  б.) и «локус контроля – «Жизнь»» ( $M_e=35$  б.,  $M_{e\text{ по выборке}}=29,8$  б.). Полученные результаты указывают на общую осмысленность содержательное направление жизни, гармоничные характеристики временной перспективы, убежденность в ценности собственной жизни.

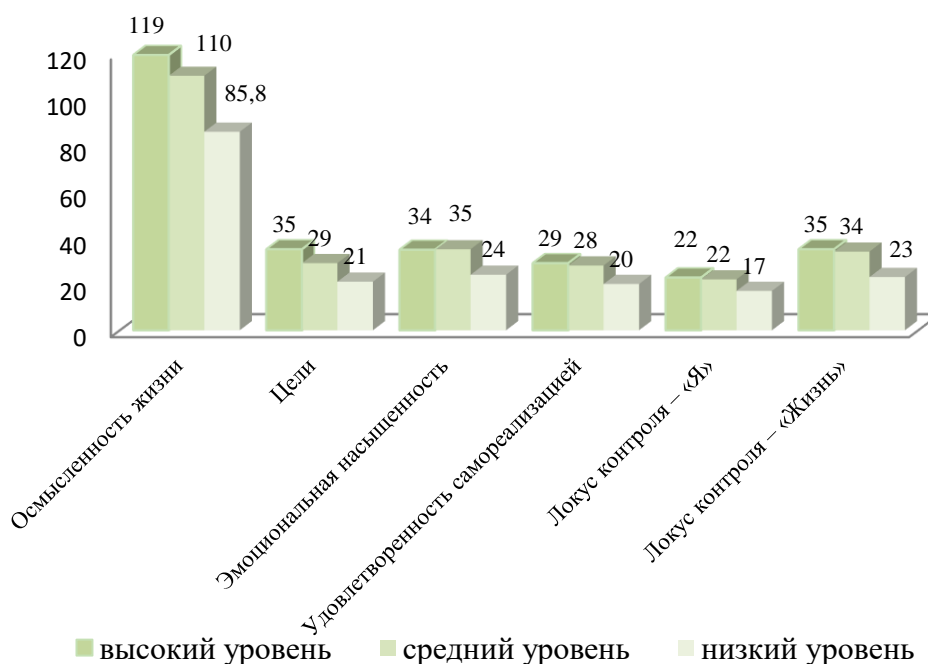


Рис. 1. Выраженность показателей смысложизненных ориентаций у студентов с высоким, средним и низким показателями уровня субъективного переживания счастья, (ср.б.).  
 Fig 1. Indicators of life-meaning orientations of students with high, medium and low indicators of the level of subjective experience of happiness, (Me).

Однако важно понимать, что слишком высокие значения иногда могут указывать не только на целеустремленность, существует риск отсутствия основы для их реализации по причине некритичного отношения к осмыслению собственных целей и слабой ответственности за их реализацию.

Респонденты с высоким показателем уровня субъективного переживания счастья увлечены не только получением конкретного целевого результата, но ориентированы на процессуальную сторону жизни, которая воспринимается и оценивается ими как интересная, эмоционально насыщенная – как «высшая ценность». Для них характерна убежденность в том, что человек способен контролировать свою жизнь, должен стремиться к свободе выбора, к осмыслению своей жизни и воплощению собственных жизненных целей.

У студентов с высоким показателем уровня субъективного переживания счастья наблюдается относительно высокая выра-

женность такого показателя, как «удовлетворенность самореализацией» ( $Me=29$  б.,  $Me_{по\ выборке}=24,8$  б.). Это говорит о способности критично и продуктивно оценить конкретный пройденный временной отрезок жизненного пути, проанализировать расхождение полученного результата и целей, сделать выводы и осмыслить новые цели, спрогнозировать дальнейшее будущее.

Самая низкая выраженность у студентов данной группы наблюдается по показателю «локус контроля – «Я»», учитывая возрастные особенности становления самосознания, проявляющиеся в формировании мировоззрения, определении личностных ориентиров, выстраивании внутренней системы ценностей, могут наблюдаться сомнения, пересмотр своих позиций, самоанализ личности, что может оказывать влияние на «колебания» личностного «Я». Вышесказанное подтверждается относительно высокой выраженностью общего показателя осмысленности ( $Me=119$  б.,  $Me_{по\ выборке}=110,6$  б.), что отражает стремление к размышлению о



своих целях, осмысление их, продумывание плана их реализации за счет выстраивания гармоничной временной перспективы.

Результаты изучения смысложизненных ориентаций у студентов со средним показателем уровня субъективного переживания счастья указывают на высокую выраженность показателей «эмоциональная насыщенность жизни» ( $M_e=35,3$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=30,4$  б.) и «локус контроля – «Жизнь»» ( $M_e=34,4$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=29,8$  б.). Это указывает на стремление к осмыслению своей жизни, продуманное построение временной перспективы, где согласованно встраивается будущее на фундаменте и взаимосвязи настоящего и прошлого, что подтверждается высокой выраженностью общего показателя осмысленности жизни ( $M_e=110$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=110,6$  б.).

Для большинства студентов со средним показателем уровня субъективного переживания счастья характерно стремление самостоятельно принимать и воплощать жизненные решения, однако некоторые из них испытывают необходимость поддержки и консультации со стороны более опытных взрослых.

Обнаружены отличия в особенностях смысложизненных ориентаций среди юношей и девушек со средним показателем уровня субъективного переживания счастья, согласно которым у юношей более выражена направленность на результат («удовлетворенность самореализацией»), в то время как девушкам более присуща направленность на процесс («эмоциональная насыщенность жизни»).

В целом, для большинства студентов со средним показателем уровня субъективного переживания счастья характерна осмысленность жизни, однако некоторые студенты нуждаются в организации психолого-педагогических условий, способствующих развитию их самосознания, мировоззрения и временной перспективы.

Анализ результатов изучения смысложизненных ориентаций у юношей и девушек с низким показателем уровня субъективного переживания счастья показал, что низкая выраженность наблюдается по показателям

«удовлетворенность самореализацией» ( $M_e=20$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=24,8$  б.) и «локус контроля «Я»» ( $M_e=17,5$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=20$  б.). Наиболее выражены показатели «эмоциональная насыщенность» ( $M_e=24$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=30,4$  б.) и «локус контроля «Жизнь»» ( $M_e=23,6$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=29,8$  б.), при достаточно низких значениях по выборке.

Итак, студенты с низким показателем уровня субъективного переживания счастья характеризуются отсутствием четко поставленных целей в жизни, их намерения и жизненные стремления расплывчаты, недостаточно отрефлексированы, что, в целом, характеризует «размытую» временную перспективу, слабую согласованность и взаимообусловленность прошлого, настоящего и будущего. Это подтверждает слабая осмысленность жизни ( $M_e=85,8$  б.,  $M_{e_{\text{по выборке}}}=110,6$  б.). Отметим, что у некоторых респондентов с низким показателем уровня субъективного переживания счастья наблюдаются повышенные значения по уровню осмысленности жизни, но вкуче с относительно низкой выраженностью других показателей смысложизненных ориентаций это свидетельствует о стремлении человека жить только настоящим, не ориентируясь на планирование и организацию собственного будущего его. Они не переживают чувство удовлетворенности собственной жизнью, испытывают трудности оценивания пройденного конкретного жизненного отрезка, собственной продуктивности и достижения жизненных целей. Эти данные подтверждаются исследованием представлений о счастье и субъективного переживания счастья. Более того, для многих студентов с низким показателем уровня переживания счастья характерно самоощущение собственной беспомощности выстраивания жизни по осмысленным критериям.

Однако результаты исследования показывают, что ресурсом развития личности таких студентов и более глубокой осмысленности жизни может выступать рефлексия событий собственной жизни, осознание их эмоциональной глубины. Наполненность жизни

важными для субъекта событиями, осуществление деятельности по их планированию и реализации позволит студентам с низким уровнем субъективного переживания счастья более глубоко осмысливать свои цели, а также развивать гармоничные характеристики временной перспективы жизни.

Итак, анализ результатов изучения смысложизненных ориентаций у юношей и девушек с разными показателями уровня субъективного переживания счастья показал, что у студентов с высоким и низким показателями наблюдается оптимальная ситуация их личностного развития. В то же время студенты с низким показателем уровня счастья могут составить «группу риска», поэтому для них следует создавать психолого-педагогические условия, направленные на повышение осмысленности жизненных целей, на умение их формулировать, на поиск смыслов и ресурсов развития самоконтроля и гармоничных характеристик временной перспективы.

Для выявления статистических различий по показателям смысложизненных ориентаций у студентов с разными показателями

уровня субъективного переживания счастья был применен t-критерий Стьюдента, который обнаружил значимые различия по общему показателю «осмысленность жизни» у респондентов с высоким и низким показателями уровня субъективного переживания счастья (Тстат.=2,287; Ткрит.=2,031; p=0,05); со средним и низким показателями уровня субъективного переживания счастья (Тстат.=3,57; Ткрит.=1,179; p=0,05). Это свидетельствует о том, что смысложизненные ориентации у студентов с высоким и средним показателями уровня счастья отличаются большей направленностью, осмысленностью, четкостью формулировки и осознания целей.

Изучение статистических различий по показателям смысложизненных ориентаций у студентов с разными показателями уровня субъективного переживания счастья (критерий Н-Краскела-Уоллиса) показало наличие отличий по показателям «осмысленность жизни», «цели» и «удовлетворенность самореализацией». Результаты анализа представлены в таблице.

Таблица

**Соотношение показателей смысложизненных ориентаций у студентов в зависимости от показателя уровня субъективного переживания счастья**

Table

**Indicators of life-meaning orientations of students depending on the indicator of the level of subjective experience of happiness**

Показатели смысло- жизненных ориентаций	Уровни субъективного переживания счастья			N <sub>эмп</sub>
	Низкий	Средний	Высокий	
Осмысленность жизни	0,51	0,56	0,57	5,432*
Цели	0,55	0,74	0,81	6,219**
Эмоциональная насы- щенность жизни	1,63	1,53	1,61	3,335
Удовлетворенность са- мореализацией	0,47	0,68	0,77	5,332**
Локус контроля – «Я»	2,52	2,53	2,43	1,824
Локус контроля – «Жизнь»	0,12	0,14	0,10	3,450

Примечание:  $p \leq 0,1$  \*,  $p \leq 0,05$  \*\*,  $p$

Изучение корреляций между показателем субъективного переживания счастья и смысложизненных ориентаций у студентов с

помощью непараметрического коэффициента корреляции  $r$ -Спирмена позволило обнаружить значимые корреляции, они представлены на рис. 2.

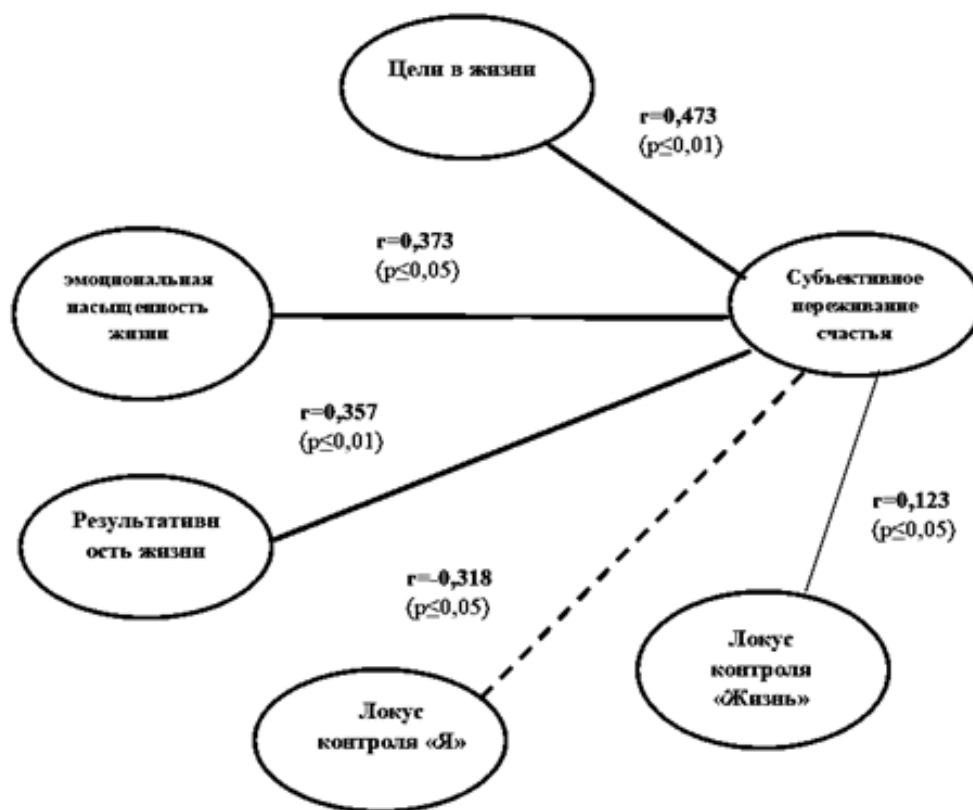


Рис. 2 Корреляционная плеяда, отражающая связи показателей смысложизненных ориентаций и субъективного переживания счастья

Fig 2 Correlation pleiad: connections between life-meaning orientations and subjective experience of happiness

Таким образом, полученные статистически значимые связи свидетельствуют о том, что осмысленность собственной жизни, наполненность временной перспективы, осознание и способность понять ценность феномена жизни обеспечивает гармоничное представление о счастье и переживание счастья, дают возможность осознать себя счастливым человеком. В свою очередь, самоощущение счастья, субъективное переживание состояния счастья, умение с позитивной точки зрения проанализировать и критически оценить любое событие и усвоить его смысл будут

способствовать осмысленности жизни, развитию гармоничных характеристик временной перспективы, а также, в целом, удовлетворенности жизнью.

Обратная связь между субъективным переживанием счастья и локусом контроля «Я» может выступать особенностью юношеского возраста (студенчества), указывающей на самоанализ, развитие личностного и профессионального самосознания и мировоззрения, когда происходит осознание, что не все окружающие обстоятельства могут быть подвластны личности и кардинальным обра-

зом изменены. Студенты постепенно осознают необходимость корректировки своих планов, целей и идей в соответствии с жизненными обстоятельствами. В этом возрасте идет апробация своих личностных качеств и возможностей, не всегда приводящая к желаемому результату, но оказывающая влияние на субъективное переживание счастья.

**Заключение (Conclusion).** Анализ психолого-педагогической литературы, а также результаты исследования показали, что проблема субъективного переживания счастья является актуальной для современной молодежи, это обусловлено не только культурно-историческими и социально-экономическими условиями, но глубокой перестройкой самосознания личности, которое обуславливает переориентацию на внутренние критерии выбора личностных смыслов, ценностей, показателей и условий успешности собственной жизнедеятельности.

Итак, гипотеза исследования подтвердилась. По результатам исследования можно сделать следующие выводы.

Для большинства студентов характерны высокий и средний показатели уровня субъективного переживания счастья, при этом для многих респондентов (43,82%) характерны низкие значения по данному показателю, что отражается их психологическом благополучии и физическом самочувствии.

Студенты с относительно высоким и средним показателями уровня переживания счастья отличаются осмысленностью, направленностью и наполненностью жизни, гармоничными характеристиками временной перспективы, однако для юношей и девушек с низким показателем уровня субъективного переживания счастья характерно неверие в свои возможности, неумение или отсутствие желания самореализации, общая неудовлетворенность собственной жизнью.

Благоприятная ситуация для гармоничного развития личности наблюдается у студентов с высоким и средним показателями уровня субъективного переживания счастья. Юношам и девушкам с низким показателем уровня счастья необходимы особое внима-

ние и организация психолого-педагогических условий для актуализации и развития их ресурсов, личностных особенностей, позволяющих осмысливать и позитивно оценивать жизненные события, определять цели и выстраивать жизненную перспективу.

Таким образом, проведенное исследование по изучению особенностей субъективного переживания счастья у студентов позволяет рассматривать данные особенности в качестве важного психологического условия развития смысложизненных ориентаций в юности. Если реальные жизненные достижения и особенности жизнедеятельности близки к идеальным представлениям, возникает самоощущение счастья.

#### Список литературы

Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл, 2007. 528 с.

Гурлева Т.С. Поиск высокого смысла как условие повышения качества жизни: ориентиры психологической помощи // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2011. № 3. С. 73-86.

Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2013. 268 с.

Долгова В.И. Моделирование процессов формирования смысложизненных ориентаций // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25085> (дата обращения: 22.12.2022). DOI: 10.17513/spno.25085.

Королева М.Н. Счастье как социокультурный феномен: социологический анализ: Дис. ... канд. соц. наук. М., 2013. 164 с.

Кузьмин В.П., Каменева Т.Н. Счастье в саморегуляции жизнедеятельности и настроений студенческой молодежи (на примере медицинского вуза) // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2020. № 2. URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/36SCSK220.pdf> (дата обращения: 30.01.2023). DOI: <https://doi.org/10.19181/snsp.2023.11.1.3>.

Куц В.А. Самоорганизация, самоуправление и саморегуляция в культуре: основные понятия и определения // Философия права. 2013. № 4 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoorganizatsiya-samoupravlenie-i-samoregulyatsiya-v>



kulture-osnovnyye-ponyatiya-i-opredeleniya (дата обращения: 14.03.2023).

Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14-37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02.

Огнев А.С. Персональный навигатор. М.: МГГУ им. М.А. Шолохова, 2013. 112 с.

Петров В.Г., Злыгостева К.В. Представление о счастье у студентов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3-3 (63). С. 197-202.

Чудновский В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1999. № 2. С. 74-80.

Argyle M. The Psychology of Happiness. Routledge, 2013. 288 p. DOI: 10.4324/9781315812212.

Csikszentmihalyi M. Flow. The Psychology of Optimal Experience. Alpina non-fikshn, 2008. 314 p. URL: <https://blogs.baruch.cuny.edu/authenticityandastonishment2/files/2013/04/Mihalyi-Csikszentmihalyi-Flow1.pdf> (дата обращения: 27.11.2022).

Feldman F. What is this thing called "Happiness". NY: Oxford University Press, 2010. 304 p. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780199571178.001.0001.

Fredrickson B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions // The Royal Society. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B, 2004. P. 1367-1377. DOI: 10.1098/rstb.2004.1512.

Haybron D. M. Happiness, the Self and Human Flourishing. Cambridge University Press, 2008. P. 21-49. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0953820807002889>.

Haybron D.M. The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing. OUP Oxford, 2008. 376 p. DOI: 10.1017/S0266267109990319.

Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise your Potential for Lasting Fulfilment. John Murray Press, 2011. 317 p. DOI: 10.1176/appi.ajp.161.5.936.

### References

Asmolov, A.G. (2007), *Psikhologiya lichnosti: kulturno-istoricheskoe ponimanie razvitiya cheloveka* [Personality psychology: cultural and historical understanding of human development], Smysl, Moscow, Russia.

Gurleva, T.S. (2011), "The search for high meaning as a condition for improving the quality of

life: guidelines for psychological assistance", *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya*, 3, 73-86. (In Russian).

Dzhidaryan, I.A. (2013), *Psikhologiya schastya i optimizma* [Psychology of happiness and optimism], Izd-vo Instituta psikhologii RAN, Moscow, Russia.

Dolgova, V.I. (2016), "Modeling of the processes of formation of life orientations", *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 5. available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25085> (Accessed 12 December 2022). DOI: 10.17513/spno.25085. (In Russian).

Koroleva, M.N., (2013), "Happiness as a socio-cultural phenomenon: a sociological analysis", Abstract of PhD dissertation, Sociology of culture, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia.

Kucz, V.A., (2013), "Self-organization, self-management and self-regulation in culture: basic concepts and definitions", *Filosofiya prava*, 4 (59), 57-61. (In Russian).

Kuzmin, V.P., Kameneva, T.N. (2020), "Happiness in the self-regulation of life and moods of students (on the example of a medical university)", *Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kulturologiya*, 2, 31. DOI: <https://doi.org/10.19181/snsp.2023.11.1.3>. (In Russian).

Leontiev, D.A. (2020), "Happiness and Subjective Well-being: towards the construction of a conceptual Field", *Monitoring obshhestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsialnye peremeny*, 1, 14-37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02. (In Russian).

Ognev, A.S. (2013), *Personalny navigator* [Personal Navigator], MGGU im. M.A. Sholokhova, Moscow, Russia.

Petrov, V.G., Zlygosteva, K.V. (2015), "Students' idea of happiness", *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 3-3 (63), 197-202. (In Russian).

Chudnovsky, V.E. (1999), "To the problem of the adequacy of the meaning of life", *Mir psikhologii*, 2, 74-80. (In Russian).

Argyle, M. (2013), *The Psychology of Happiness*, Routledge, London, UK. DOI: 10.4324/9781315812212.

Csikszentmihalyi, M. (2008), *Flow. The Psychology of Optimal Experience*, Alpina non-fikshn, New York, USA.

Feldman, F. (2010), *What is this thing called "Happiness"*, Oxford University Press, New York,



USA. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780199571178.001.0001.

Fredrickson, B.L. (2004), "The broaden-and-build theory of positive emotions", *The Royal Society. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 1367-1377. DOI: 10.1098/rstb.2004.1512. (In USA).

Haybron, D. M. (2008), *Happiness, the Self and Human Flourishing*, Cambridge University Press, Cambridge, UK. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0953820807002889>.

Haybron, D.M. (2008), *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing*, OUP Oxford, Cambridge, UK. DOI: 10.1017/S0266267109990319.

Seligman, M. (2011), *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise your*

*Potential for Lasting Fulfilment*, John Murray Press, New York, USA. DOI: 10.1176/appi.ajp.161.5.936.

**Информация о конфликте интересов:** автор не имеет конфликта интересов для декларации.

**Conflicts of Interest:** the author has no conflict of interests to declare.

**Данные автора:**

**Шитикова Елена Вячеславовна**, старший преподаватель кафедры возрастной и социальной психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

**About the author:**

**Elena V. Shitikova**, Senior Lecturer, Department of Developmental and Social Psychology, Belgorod State National Research University.