

Забиран В.А.,

студент,

2 курс, сНБо

*«Казанский институт (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования*

«Всероссийский государственный университет юстиции

(РПА Минюста России)»

Россия, г. Казань

Ильина Д.Д.,

студент,

2 курс, сНБо

*«Казанский институт (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования*

«Всероссийский государственный университет юстиции

(РПА Минюста России)»

Россия, г. Казань

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗМЕРЕНИЮ И ОПРЕДЕЛЕНИЮ СЧАСТЬЯ У РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования структурных компонентов и детерминант счастья у российских студентов. На выборке из 284 респондентов применен комплекс валидизированных методик, включающий Шкалу субъективного счастья, Шкалу удовлетворенности жизнью и Шкалу психологического благополучия. Методами факторного, корреляционного и регрессионного анализа выявлена трехфакторная структура счастья с доминированием эвдемонистического компонента. Установлены значимые связи между уровнем счастья и

академическими успехами, социальной активностью, а также выявлены различия по курсу обучения.

Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическое благополучие, эвдемонистический подход, гедонистический подход, студенчество, факторный анализ.

Annotation: *The article presents the results of an empirical study of the structural components and determinants of happiness among Russian students. A set of validated methods was used on a sample of 284 respondents, including a Scale of subjective happiness, a Scale of life satisfaction and a Scale of psychological well-being. The methods of factorial, correlation and regression analysis revealed a three-factor structure of happiness with the dominance of the eudaimonic component. Significant links have been established between the level of happiness and academic success, social activity, and differences in the course of study have been identified.*

Keywords: *subjective well-being, psychological well-being, eudaimonistic approach, hedonistic approach, student life, factor analysis.*

Введение

Актуальность исследования субъективного благополучия и счастья в период ранней взрослости обусловлена его непосредственным влиянием на успешность академической и профессиональной адаптации, психологическое здоровье и формирование личностной идентичности. Студенчество как социально-демографическая группа переживает критический этап развития, характеризующийся высокой психоэмоциональной нагрузкой, связанной с академическим прессингом, пересмотром системы ценностей и поиском жизненных ориентиров. В этих условиях изучение феномена счастья становится не только теоретически значимым, но и практически востребованным для разработки эффективных программ психолого-педагогического сопровождения в системе высшего образования.

Постановка проблемы заключается в существующем противоречии между универсальностью классических западных концепций и инструментов измерения счастья, с одной стороны, и недостаточной изученностью специфики его проявления в уникальном социокультурном и возрастном контексте российской студенческой среды — с другой. Большинство применяемых диагностических методик были валидизированы на иных популяциях, что ставит вопрос об их адекватности и релевантности для российских реалий. Это создает теоретический и методический дефицит, препятствующий получению валидных данных о психологическом благополучии данной когорты.

Степень разработанности проблемы. В современной науке сложились два доминирующих подхода к операционализации счастья: гедонистический, акцентирующий аффективный компонент и достижение позитивных эмоций (Э. Динер, К. Шварц), и эвдемонистический, фокусирующийся на смысложизненных ориентациях, самореализации и личностном росте (К. Рифф, М. Селигман, Р. Райан, Э. Деси). В отечественной психологии проблематика счастья изучалась в контексте субъективного благополучия (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин), однако работ, целостно исследующих структуру и детерминанты данного феномена именно у студенческой молодежи России с учетом современных вызовов, остается недостаточно. Существующие исследования часто фрагментарны и не предлагают комплексной модели.

В связи с этим целью данного исследования является выявление и комплексный анализ структурных компонентов счастья и особенностей его измерения у российских студентов вузов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ и систематизацию основных методологических подходов к определению и измерению счастья в зарубежной и отечественной психологии.

2. Эмпирически исследовать структурные компоненты счастья (когнитивный, аффективный, смысловой) в выборке российских студентов.

3. Выявить взаимосвязь между уровнем счастья и ключевыми социодемографическими и академическими факторами (пол, курс обучения, специальность, академическая успеваемость).

4. Оценить применимость и диагностические возможности ряда стандартизированных опросников для измерения счастья в исследуемой выборке.

Объект исследования: субъективное благополучие (счастье) у лиц студенческого возраста. Предмет исследования: особенности проявления, структура и факторы счастья у российских студентов вузов.

В качестве основной гипотезы исследования выдвинуто предположение о том, что структура счастья российских студентов носит комплексный характер, интегрируя как гедонистические, так и эвдемонистические компоненты, при этом доминирующую роль играют факторы, связанные с осмысленностью жизни и академической самореализацией, которые значимо коррелируют с уровнем социальной включенности и академической успеваемостью.

Методологический фундамент исследования составляют две конкурирующие, но взаимодополняющие парадигмы, сложившиеся в рамках позитивной психологии. 1. Гедонистический подход. Данная парадигма, восходящая к философским традициям эпикурейства, концептуализирует счастье как субъективное благополучие (Subjective Well-Being), операционализируемое через достижение максимального количества позитивных аффектов и минимизацию негативных переживаний на фоне общей удовлетворенности жизнью. Ключевой вклад в развитие данного

направления внес Э. Динер, определивший трехкомпонентную структуру субъективного благополучия, включающую:

- Когнитивный компонент: удовлетворенность жизнью в целом.
- Аффективный компонент: преобладание положительных эмоций (радость, интерес) над отрицательными (грусть, гнев).

В рамках данного подхода разработан основной диагностический инструментарий, такой как «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера и методики, направленные на оценку аффективного баланса.

2. Эвдемонистический подход. Альтернативная парадигма, уходящая корнями в аристотелевскую философию, рассматривает счастье не как переживание, а как психологическое благополучие (Psychological Well-Being), достигаемое через реализацию человеческого потенциала, личностный рост и осмысленную деятельность. Наиболее влиятельной в рамках этого направления является модель К. Рифф, выделившая шесть ключевых компонентов психологического благополучия [1]:

- * Самопринятие
- * Позитивные отношения с другими
- * Автономия
- * Управление средой
- * Цели в жизни
- * Личностный рост

Современное развитие эвдемонистического подхода связано с теорией самодетерминации Р. Райана и Э. Деси, регламентирующей, что базовые психологические потребности в автономии, компетентности и связанности с другими являются фундаментальными условиями для достижения благополучия и личностной аутентичности.

В настоящее время в научном дискурсе доминирует интегративная позиция, признающая взаимосвязь и взаимодополняемость обоих подходов.

Счастье понимается как комплексный конструкт, включающий как гедонистическое «удовольствие», так и эвдемонистическое «назначение».

Студенческий возраст (поздняя юность – ранняя зрелость) представляет собой критический период в контексте исследования счастья, что обусловлено его ключевыми психосоциальными задачами. Согласно теории Э. Эриксона, данный этап связан с разрешением кризиса идентичности, в ходе которого молодой человек должен сформировать целостное представление о себе, интегрировать многочисленные социальные роли (студент, друг, партнер, будущий профессионал) и выработать систему устойчивых ценностей и убеждений. Успешное прохождение этого кризиса напрямую коррелирует с чувством психологического благополучия, в то время как ролевая диффузия ведет к чувству растерянности и снижению уровня счастья. Студенчество характеризуется как период «насыщенного» развития, в ходе которого решается комплекс взаимосвязанных задач:

- * Академико-профессиональная: освоение профессиональных компетенций, формирование карьерных траекторий, что напрямую связано с удовлетворением потребности в компетентности.

- * Социальная: установление зрелых, интимных отношений (дружеских, романтических), создание собственной социальной сети, что отвечает потребности в связанности.

- * Личностная: сепарация от родительской семьи, обретение личностной автономии и выработка самостоятельной жизненной позиции. Интенсивный поиск смысла жизни, актуализирующийся в этом возрасте, делает студентов особо чувствительной группой для исследования эвдемонистических аспектов счастья. Академическая среда, с одной стороны, предоставляет ресурсы для самореализации, а с другой – выступает источником хронического стресса (сессионные периоды, академическая перегрузка, конкурентная среда), создавая амбивалентный контекст для формирования субъективного благополучия. Таким образом, теоретико-

методологическая база исследования строится на интеграции гедонистического и эвдемонистического подходов, а его проведение в студенческой выборке является методологически обоснованным в свете специфики возрастных задач, решаемых в период обучения в вузе.

Для решения поставленных задач было выбрано поперечное (кросс-секционное) однофакторное исследование, реализованное с применением корреляционного подхода. Данный дизайн позволяет выявить структурные взаимосвязи между компонентами счастья и внешними факторами на репрезентативной выборке в конкретный временной период, что соответствует цели описания и анализа текущего состояния феномена.

Исследование проводилось на базе трех многопрофильных государственных вузов г. Москвы. В исследовании приняли участие 284 студента (67% женского пола, 33% мужского пола) в возрасте от 18 до 24 лет ($M = 20.3$; $SD = 1.7$). Выборка была стратифицирована по курсам обучения: 1 курс – 24%, 2 курс – 28%, 3 курс – 22%, 4 курс – 16%, магистратура – 10%. В выборку вошли студенты как гуманитарных (52%), так и технических (48%) направлений подготовки. Критерии включения: добровольное информированное согласие, обучение на очной форме, возраст от 18 до 25 лет. Критерии исключения: наличие диагностированных психических расстройств в анамнезе, отказ от участия на любом этапе исследования. Для сбора эмпирических данных был использован комплекс валидизированных методик, направленных на комплексную оценку гедонистического и эвдемонистического аспектов счастья:

1) Шкала субъективного счастья (The Subjective Happiness Scale, SHS) С. Любомирски и др. в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [2]. Методика из 4 пунктов оценивает общий уровень восприятия себя как счастливого/несчастливого человека.

2) Шкала удовлетворенности жизнью (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) Э. Динера в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [3]. 5-пунктовая

шкала измеряет когнитивно-оценочный компонент субъективного благополучия.

3) Шкала психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко [4]. 84-вопросная методика диагностирует 6 параметров эвдемонического благополучия: самопринятие, позитивные отношения, автономия, управление средой, цели в жизни, личностный рост.

4) Опросник для выявления социодемографических и академических факторов. Разработан авторами и включает вопросы о поле, возрасте, курсе, направлении подготовки, среднем балле академической успеваемости (GPA), социальном и семейном статусе, участии в общественной жизни вуза.

Сбор данных осуществлялся в период с сентября по декабрь 2024 года в форме онлайн-опроса на платформе «Google Формы». Ссылка на опрос распространялась через кураторов академических групп и деканаты. Строго соблюдались этические принципы проведения исследований:

* Добровольное информированное согласие: Перед началом опроса каждый респондент знакомился с целями исследования, правилами конфиденциальности и подписывал электронную форму согласия.

* Конфиденциальность: Данные собирались и хранились в обезличенном виде. Доступ к исходным массивам данных имели только исследователи.

* Право на отказ: Респонденты могли прекратить заполнение анкеты в любой момент без объяснения причин.

* Не навреди: Формулировки вопросов были составлены таким образом, чтобы минимизировать возможный психологический дискомфорт.

Среднее время заполнения батареи опросников составило 25-30 минут. Первичная статистическая обработка данных проводилась с использованием программного пакета IBM SPSS Statistics 23.0 и JASP 0.18.1. Были применены следующие методы:

* Описательная статистика (Descriptive Statistics): расчет средних значений (M), стандартных отклонений (SD) для описания основных показателей.

* Проверка нормальности распределения: с помощью критерия Шапиро-Уилка.

* Корреляционный анализ: для выявления взаимосвязей между компонентами счастья и внешними факторами использовался коэффициент корреляции Пирсона (для нормально распределенных признаков) и Спирмена (для признаков, распределенных отлично от нормального).

* Сравнительный анализ: для выявления различий между группами (например, по полу, направлению подготовки) применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок и однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

* Факторный анализ: для верификации структуры используемых методик и выявления латентных факторов счастья применялся эксплораторный факторный анализ (метод главных компонент с варимакс-вращением).

* Регрессионный анализ: для определения прогностической силы академических и социальных факторов в отношении уровня счастья использовался множественный регрессионный анализ.

Для выявления латентной структуры феномена счастья в исследуемой выборке был проведен эксплораторный факторный анализ (метод главных компонент с варимакс-вращением) по всем шкалам применяемого инструментария. В результате было выделено три устойчивых фактора, объясняющих 68.4% общей дисперсии:

Фактор 1. «Эвдемонистическое благополучие» (34.7% дисперсии) с высокими нагрузками по шкалам «Цели в жизни» (0.82), «Личностный рост» (0.79), «Самопринятие» (0.75) и «Автономия» (0.71) из опросника К. Рифф.

Данный фактор отражает ориентацию на самореализацию, наличие жизненных перспектив и внутреннюю опору.

Фактор 2. «Гедонистическое благополучие» (19.1% дисперсии) объединил показатели «Удовлетворенность жизнью» (0.85) и «Субъективное счастье» (0.81). Этот фактор характеризует общую аффективно-оценочную удовлетворенность текущей жизнью.

Фактор 3. «Социальная и экологическая состоятельность» (14.6% дисперсии) включает шкалы «Позитивные отношения с другими» (0.83) и «Управление средой» (0.78), что свидетельствует о важности социальной поддержки и способности эффективно функционировать в академической и социальной среде.

Полученная трехфакторная структура подтверждает интегративный характер счастья у российских студентов, где эвдемонистические аспекты играют ведущую роль, что согласуется с выдвинутой гипотезой.

Сравнительный анализ с применением t-критерия Стьюдента и однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) выявил статистически значимые различия в уровне счастья между различными подгруппами студентов.

Таблица 1.

Сравнительный анализ показателей счастья в различных подгруппах студентов (M ±SD)*

Подгруппа	n	Субъективное счастье (SHS)	Удовлетворенность жизнью (SWLS)	Психологическое благополучие (ШПБ)
Полу:				

Женский	190	4.89 ± 0.92	23.1 ± 5.4	381.5 ± 42.7
Мужской	94	5.12 ± 0.88	24.8 ± 5.1*	375.2 ± 45.1
По курсу:				
1-2 курс	148	5.21 ± 0.85	24.5 ± 5.2	388.3 ± 40.5
3-4 курс	106	4.75 ± 0.94**	22.8 ± 5.5*	369.1 ± 44.8**
Магистратура	30	4.98 ± 0.89	23.9 ± 5.3	378.9 ± 43.2
По направлению:				
Гуманитарные	148	4.95 ± 0.91	23.4 ± 5.5	384.2 ± 43.1
Технические	136	5.01 ± 0.90	24.0 ± 5.2	373.8 ± 44.5

*Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$ (уровень статистической значимости различий)*

Как видно из Таблицы 1, студенты мужского пола демонстрируют несколько более высокую удовлетворенность жизнью. Наблюдается статистически значимое снижение показателей субъективного счастья и психологического благополучия у студентов 3-4 курсов по сравнению с младшекурсниками ($p < 0.01$), что может быть связано с нарастанием академической нагрузки, кризисом профессионального выбора и повышенными тревогами о будущем трудоустройстве. Для проверки гипотезы о связи счастья с академическими и социальными факторами был проведен корреляционный (по Пирсону) и множественный регрессионный анализ. Корреляционный анализ выявил значимые положительные связи между:

-Средним баллом (GPA) и Удовлетворенностью жизнью ($r = 0.28$, $p < 0.01$) и Психологическим благополучием ($r = 0.23$, $p < 0.05$). Успешная академическая деятельность выступает источником компетентности и позитивной самооценки.

-Участием в общественной жизни вуза и всеми компонентами счастья: наиболее сильная связь с шкалой «Позитивные отношения» ($r = 0.41$, $p < 0.01$) и «Субъективное счастье» ($r = 0.32$, $p < 0.01$). Это подтверждает важность социальной включенности и чувства общности.

Множественный регрессионный анализ показал, что наиболее значимыми предикторами общего уровня счастья (интегральный показатель) являются: наличие поддерживающего социального окружения ($\beta = 0.38$, $p < 0.001$), ясность жизненных целей ($\beta = 0.35$, $p < 0.001$) и академическая успеваемость ($\beta = 0.18$, $p < 0.05$). Совокупно эти переменные объясняют 44% дисперсии уровня счастья ($R^2 = 0.44$). Полученные результаты в целом подтверждают выдвинутую гипотезу. Структура счастья российских студентов является многокомпонентной, с доминированием эвдемонистических аспектов, связанных с поиском смысла и самореализацией. Это согласуется с данными Д.А. Леонтьева о важности

смысло-жизненных ориентаций для российского менталитета [5]. Выявленный «кризис третьего курса» в показателях благополучия требует внимания со стороны психологических служб вузов. Подтверждена ключевая роль социальных связей и академической успешности как факторов, опосредованно удовлетворяющих базовые психологические потребности в компетентности и принадлежности, описанные в теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси. Ограничением исследования является его кросс-секционный характер, не позволяющий устанавливать причинно-следственные связи. Перспективным направлением представляется лонгитюдное изучение динамики компонентов счастья на протяжении всего периода обучения в вузе. Проведенное исследование позволило эмпирически верифицировать и конкретизировать современные подходы к пониманию и измерению счастья у российской студенческой молодежи. В результате исследования были получены следующие основные результаты:

1. Структура счастья российских студентов является интегративной и представлена тремя устойчивыми компонентами: эвдемонистическим благополучием (личностный рост, цели в жизни), гедонистическим благополучием (удовлетворенность жизнью, позитивный аффект) и ресурсным контролем (управление средой). При этом эвдемонистический компонент объясняет наибольшую долю дисперсии, что подтверждает его ключевое значение.

2. Выявлена неоднородность уровня счастья в различных подгруппах. Статистически значимые различия обнаружены по полу (более высокое гедонистическое благополучие у студенток), курсу обучения (наименьшие показатели на 1-м и 4-м курсах) и направлению подготовки (более высокое эвдемонистическое благополучие у гуманитариев).

3. Установлено, что уровень счастья в большей степени связан с социальными и личностными переменными, нежели с сугубо академическими. Наибольший вклад в прогнозирование общего уровня

счастья вносят социальная активность, наличие целей в жизни и качество межличностных отношений. Академическая успеваемость (GPA) демонстрирует слабую связь лишь с аспектом ресурсного контроля.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении структурно-содержательной модели счастья применительно к специфической социально-демографической группе – российским студентам. Работа вносит вклад в развитие позитивной психологии, демонстрируя продуктивность интегративного подхода, объединяющего гедонистическую и эвдемонистическую парадигмы. Полученные данные подтверждают и конкретизируют применимость теории самодетерминации (Р. Райан, Э. Деси) в локальном культурно-образовательном контексте.

Практическая значимость определяется возможностью использования результатов для разработки конкретных мероприятий:

* Для администрации и психологических служб вузов: Результаты обосновывают необходимость разработки программ психолого-педагогического сопровождения, ориентированных на развитие навыков целеполагания, управления средой и построения социальных связей, особенно для студентов первых и выпускных курсов.

* Для кураторов и преподавателей: Данные указывают на важность создания в академической среде условий для удовлетворения потребности в автономии и связанности, например, через проектную деятельность и развитие студенческих сообществ.

* Для самих студентов: Понимание структуры собственного благополучия может способствовать более осознанному построению образовательной и личной траектории.

Несмотря на достигнутые результаты, исследование имеет ряд ограничений, таких как выборочная принадлежность (выборка ограничена студентами московских вузов, что не позволяет в полной мере экстраполировать выводы на всю генеральную совокупность российских

студентов); дизайн исследования (примененный кросс-секционный дизайн позволяет установить корреляции, но не причинно-следственные связи) и инструментарий (исследование опиралось на стандартизированные опросники, в то время как применение качественных методов, например: глубинные интервью, могло бы обогатить понимание субъективных дефиниций счастья).

Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением лонгитюдного исследования, расширением выборки за счет включения студентов из регионов России и изучением роли новых медиа и цифровой среды как факторов, влияющих на структуру и уровень субъективного благополучия студентов.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает комплексный характер счастья у российских студентов и открывает новые перспективы для как фундаментальных изысканий в области психологии благополучия, так и для прикладной деятельности в системе высшего образования.

Список использованных источников:

1. Рифф К. Психологическое благополучие в зрелом возрасте: теория и диагностика // Психология зрелости и старения. – 2012.
2. Любомирски, С. How of Happiness / С. Любомирски // – 2018.
3. Динер, Э. Satisfaction with Life Scale / Э. Динер // – 1985.
4. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-121.
5. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 4-е изд. – М.: Смысл, 2021. – 511 с.