

УДК: 159.9.07

DOI: 10.25629/НС.2024.07.15

## ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, СОСТОЯЩИХ И НЕ СОСТОЯЩИХ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

**Волк М.И., Кудинов С.С., Степанова А.А., Хайтанова Огулай**

Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы

### Аннотация

Статья содержит результаты эмпирического исследования, описывающие ощущения счастья у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях. Актуальность исследования представления о счастье у молодых людей состоящих, и не состоящих в романтических отношениях заключается в том, что понимание современных тенденций и их влияния на жизнь молодежи имеет важное значение. Это позволяет нам лучше понять причины различий в мировоззрении и ценностях молодежи, а также помогает психологам и социологам разрабатывать способы поддержки и руководства для них. Изучение этой проблемы позволит понять и удовлетворить их стремление и потребности. Это способствует созданию более благоприятной среды для роста и полноценного развития молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях. Для определения удовлетворенности браком были использованы опросники: «Шкала субъективного благополучия», разработанный А. Перуэ Баду и адаптированной М.В. Соколовой (Духновский, 2009).; «Индекс жизненной удовлетворенности» А. Уайта в интерпретации Н.В. Паниной (Духновский, 2009).; «Оксфордский опросник счастья», разработанный М. Аргайлом и П. Хиллсом в адаптации А. М. Голубева и Е. А. Дорошевой. Результаты исследования получены на выборке 198 человек из которых 161 женщина и 37 мужчин, в возрасте от 18 до 33 лет. Число опрошенных составляет по 99 человек, состоящих и не состоящих в романтических отношениях. Полученные эмпирические данные доказывают, что существуют различия в субъективном благополучии и жизненной удовлетворенности, как компонентов счастье у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях.

### Ключевые слова

Счастье, молодые люди, отношения, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие.

### Введение

В современной психологии большое внимание уделяется анализу разнообразных межличностных связей, среди которых особое место занимают романтические отношения. К.А. Бошарер [1] описывает их как уникальный тип диадических связей, возникающих преимущественно в юношеском возрасте. Эти отношения характеризуются высокой степенью эмоциональной привязанности, взаимной заботой и поддержкой, основаны на бескорыстии и не регулируются правовыми нормами; они включают также частое общение и элементы сексуальной привязанности.

Екимчук О.А. говорит о том, что желание любви и принятия – одна из основных человеческих потребностей [2], а Курбатова Л.Н отмечает также, что диадические романтические отношения способствуют развитию личности [3]. В то же время, эти отношения также могут быть источником психологических страданий и травм.

Перед исследователями стоит двойная задача – понять, почему в одних случаях романтические отношения являются источником личностного роста и счастья, а в других – усугубляют

проблемы и наносят психологические травмы. Эта двойственность, которую описывают в своих работах Обозова Н.Н. [4] и Кадоми А. [5], еще больше подчеркивается зачастую противоречивым пониманием романтических отношений в российской психологии.

Целью исследования стало изучение специфики представлений о счастье у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях.

Нами были выдвинуты гипотезы, согласно которым, мы предполагаем различия в представлении о счастье, в субъективном благополучии и жизненной удовлетворенности как компонентов счастья у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях.

Если для молодых людей, состоящих в романтических отношениях одним из главных аспектов счастья может являться присутствие рядом любимого человека, то молодые люди не имеющего партнера могут видеть счастье шире. Это могут быть личные цели, новые знания, профессиональные достижения, также другая интересная деятельность.

Ощущение счастья повышает самооощение человека и качество его жизни, согласно Dababi K., Dababi R. [6]. Счастье также является показателем позитивного взгляда человека на себя и на события вокруг. Это, в свою очередь, повышает уверенность человека в себе и способствует повышению его самооценки, по мнению DeNeve и Cooper [7].

Argyle M., Martin M. и Lu L. [8] пришли к выводу, что в целом счастливые люди обладают общительным, дружелюбным характером, ярким и оптимистичным взглядом на себя, свою компетентность и свое будущее. Более того, они более энергичны и активны, и менее склонны к тревоге.

Счастье связано с оптимизмом и удовольствием и является мощной движущей силой, дающей энергию и энтузиазм отдельным людям и сообществам. Счастливые люди лучше справляются с болезнями и, следовательно, живут дольше. Счастье укрепляет иммунную систему и повышает устойчивость перед лицом неблагоприятных экономических и социальных условий в повседневной жизни.

Ильченко В.В. и Санакоева Ф.Г. изучая особенности романтических отношений у юношей и девушек считали, что, удовлетворённость жизнью и субъективное благополучие играют важную роль в поиске счастья. Каждый человек стремится быть счастливым, и одним из ключевых компонентов этого счастья является удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие.

Удовлетворенность – это форма счастья, возникающая от признания и оценки со стороны других людей, которая может быть простой, как словесная похвала за хорошо выполненную работу или общее признание жизненных достижений и наград. К такому типу ощущаемого удовольствия обычно стремятся люди, которые социально связаны, умны и получают удовольствие от удовольствия других.

Субъективное благополучие – это не абстрактное понятие счастья, а сочетание основных жизненных целей, когнитивных и поведенческих характеристик, таких как уменьшение негативных и увеличение позитивных эмоций, и различных аспектов удовлетворенности материальной жизнью, здоровьем, отношениями и работой. [9].

Сторонники взгляда, основанного на ценностях, выдвигают идею о том, что чувство личного благополучия человека тесно связано с возможностями ведения жизни, которое отражает его ценностные ориентиры в различных аспектах его бытия. В контрасте с этим, подход, ориентированный на цели, утверждает, что основа благополучия кроется в стремлении к достижению определенных конечных результатов.

Абрахам Маслоу утверждал, что для индивидуального развития человека крайне важно формирование собственных целей, которые напрямую отражают его актуальные потребности и упорядочены по значимости. В основе его теории лежит утверждение о том, что удовлетворение базовых нужд, включая физиологические потребности или необходимость в защищённости, становится ключевым для продвижения к более высоким уровням, таким как стремление к самоуважению и самореализации [10].

Удовлетворенность отношениями – один из важнейших факторов, влияющих на субъективное благополучие людей в социальных отношениях. Романтические отношения играют важную роль в развитии личности и регулируя использование инстинктивной энергии [11].

По мнению таких зарубежных исследователей как Ge F., Park J., Pietromonaco P. R., Lewandowski G. W., Emmet J. L., Azzahra R. и Suhadi M. F, многие по-прежнему, предпочитают испытывать романтику, несмотря на трудности романтических отношений, такие как конфликты [12], проблемы общения [13] и расставания [14]. Baumeister R.F., и Leary M.R., считают, что это объясняется тем, что романтические отношения играют важную роль в жизни молодых людей, удовлетворяя базовую потребность человека в социальной интеграции и обеспечивая глубокий уровень самореализации [15]. Они защищают наше психическое здоровье, обеспечивает психическое благополучие и формируют стремление к ответственности. Романтические отношения связаны с сильной положительной эмоцией любви, однако могут быть и сильные отрицательные эмоции.

Длительное одиночество, отсутствие близости и поддержки партнера, качество отношений, конфликты, употребление психоактивных веществ и некоторые индивидуальные характеристики, такие как ненадежная привязанность, низкая самоэффективность, разрыв отношений и агрессивное/конфликтное поведение, идентифицируются как факторы риска. Эти факторы увеличивают шансы испытать одиночество, усиливают тревогу и депрессию, могут приводить к употреблению психоактивных веществ, снижая удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие. В противовес этому защитные факторы повышают переживание счастья и психологическое благополучие и уменьшают психологический стресс, суицидальные мысли, одиночество, употребление психоактивных веществ.

### **Процедура и методы исследования**

Всего было опрошено 198 человек: из них 161 женщина и 37 мужчин. Средний возраст участников составлял 21 год. Половина опрошенных (99 человек) находятся в романтических отношениях, в то время как другая половина не имеет такого опыта на момент исследования.

Перед проведением основного опроса мы составили анкету для отбора участников. В нее включили вопросы об их личных данных, такие как имя, пол, возраст, национальность, семейное положение (включая наличие или отсутствие романтических отношений), наличие домашних животных, увлечения и хобби, способы проведения досуга, а также уровень удовлетворенности собственным экономическим положением.

После предварительного анкетирования, в котором участвовали 218 человек, мы отобрали 198 респондентов. Некоторые изначальные данные были отсеяны из-за недостоверности ответов или указания на замужество/женатость, что могло повлиять на результаты в контексте нашего исследования романтических связей.

### **Методики исследования**

1. Шкалы субъективного благополучия, разработанной А. ПеруэБаду и адаптированной М.В. Соколовой [16]. Эта техника оценки позволила нам изучить уровень личного счастья и удовлетворенности жизнью среди молодежи и выявить, как наличие или отсутствие романтических отношений влияет на эти параметры.

2. Индекс жизненной удовлетворенности А. Уайта в интерпретации Н.В. Паниной [17]. Этот инструмент оценки предназначен для измерения общего психологического благополучия, чувства комфорта и адаптации к социальным условиям у индивидов.

3. Оксфордский опросник счастья, разработанный М. Аргайлом и П. Хиллсом в адаптации А. М. Голубева и Е. А. Дорошевой [18]. Этот инструмент позволил оценить уровень счастья респондентов в выборке, выявить степень удовлетворенности жизнью и настроение.

Анализ полученных данных производился с использованием математически-статистических методов, в частности, был применён U-критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Спирмена для выявления возможных различий в восприятии счастья между молодыми людьми, находящимися в романтических отношениях и не имеющими таковых.

### Результаты и их обсуждение

В табл. 1, представлены различия в проявлении жизненной удовлетворенности по методике «Индекс жизненной удовлетворенности А. Уайта в интерпретации Н.В. Паниной» и субъективного благополучия по методике «Шкалы субъективного благополучия, разработанной А. Перуэбаду и адаптированной М.В. Соколовой как аспектов счастья у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях. Данные указывают на три значимых отличия между сравниваемыми группами.

Таблица 1 – Различия в проявлении жизненной удовлетворенности состоящих и не состоящих в романтических отношениях

Шкалы опросников	Молодые люди не в романтических отношениях		Молодые люди в романтических отношениях		U – критерий	p – уровень значимости
	M	SD	M	SD		
Оксфордский опросник счастья	38	13,7	44	13,61	3820	<b>0,007</b>
Интерес к жизни	4	1,3	4	1,67	4538	0,356
Последовательность в достижении целей	4	1,3	4	1,31	4279	0,102
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	4	1,4	4	1,49	4729	0,664
Положительная оценка себя и собственных поступков	5	1,49	4	1,67	3683	<b>0,002</b>
Общий фон настроения	4	2,08	5	2,2	4397	0,207
Индекс жизненной удовлетворенности	22	3,7	21	4,25	4748	0,705
Напряженность и чувствительность	13	3,47	12	3,69	4301	0,135
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	12	4,27	12	4,38	4735	0,682
Изменения настроения	5	2,65	5	2,56	4360	0,176
Значимость социального окружения	9	3,64	6	3,53	3424	<b>&lt; .001</b>
Самооценка здоровья	7	3,18	6	2,93	4233	0,096
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	12	3,84	12	3,63	4772	0,75
Шкала субъективного благополучия	6	3	5	2,5	4201	0,083

Примечание: \* – показатели критерия, значимые на 0,05 уровне ( $p \leq 0,05$ ); \*\* – показатели критерия, значимые на 0,01 уровне ( $p \leq 0,01$ ).

Полученные результаты свидетельствуют о статистически значимых различиях в уровне счастья в целом у молодых людей, состоящих (44 балла) и не состоящих (38 балла) в романтических отношениях. Молодые люди в отношениях могут чувствовать поддержку от любимого человека, делят радости друг друга, могут друг на друга положиться в трудные дни, а также заниматься вместе любимыми делами и развлекаться.

По таблице 1 мы видим значимые различия в шкале «Положительная оценка себя и собственных поступков». В этом аспекте у молодых людей, не находящихся в романтических отношениях, показатели оказались выше (5 баллов), чем у противоположной группы (4 балла). У молодых людей, не состоящих в романтических отношениях, может быть больше времени на себя, на работу над собой, они могут не зависеть от мнения партнера, не думать об ожиданиях партнера.

Далее было обнаружены значимые различия по шкале значимости социального окружения. Этот параметр выражен больше у молодых людей, состоящих в отношениях (соответственно 9 и 6 баллов), т.е. они находятся в более благоприятном значении. Методика предполагает, что высокий балл определяет низкую степень субъективного благополучия. Это значит, что молодые люди в отношениях более позитивнее смотрят на свои отношения с семьей, близкими, с возлюбленным и также решают проблемы совместно менее чувствуя себя одинокими, чем это делают молодые люди без романтических отношений.

Для углубленного изучения взаимосвязей между показателями счастья, удовлетворённости жизнью и субъективного благополучия у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях был применен метод ранговой корреляции Спирмена.

Полученные результаты анализа коэффициента корреляции, показывающие степень связи представлены далее в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Связи показателей счастья по методике «Оксфордский опросник счастья, разработанный М. Аргайлом и П. Хиллсом в адаптации А. М. Голубева и Е. А. Дорошевой» и индекса жизненной удовлетворенности по методике «Индекс жизненной удовлетворенности А. Уайта в интерпретации Н.В. Паниной» у молодых людей в романтических отношениях

Молодые люди в отношениях	Шкалы индекса жизненной удовлетворенности					Индекс жизненной удовлетворенности
	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	
Оксфордский опросник счастья	0,116	0,065	0,27**	0,234*	0,582***	0,38***

Примечание: \*p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

По таблице 3 можно увидеть значимую связь между интересом к жизни и счастьем в целом у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r=0,284$ ) в отличии от противоположной группы. Следовательно это может говорить о том, что если у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях высокий уровень счастья то они больше увлечены обычной повседневной жизнью и они демонстрируют высокий энтузиазм.

Таблица 3 – Связи показателей счастья по методике «Оксфордский опросник счастья, разработанный М. Аргайлом и П. Хиллсом в адаптации А. М. Голубева и Е. А. Дорошевой» и индекса жизненной удовлетворенности по методике «Индекс жизненной удовлетворенности А. Уайта в интерпретации Н.В. Паниной» у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях

Молодые люди не в отношениях	Шкалы индекса жизненной удовлетворенности					Индекс жизненно удовлетворенности
	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	
Оксфордский опросник счастья	0,284**	0,284**	0,245*	-0,242*	0,692***	0,576***

Примечание: \* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

В таблицах 2 и 3 мы видим, что существует заметная взаимосвязь между счастьем в целом и согласованностью между поставленными и достигнутыми целями у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r=0,27$ ) а также и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r=0,245$ ). Следовательно, это говорит о том, что если молодые люди обеих группах убеждены в том, что они могут достигать тех целей, которых они считают важными, то их уровень счастья также бывает высоким.

Положительная оценка себя и собственных поступков положительно коррелирует со счастьем в целом у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r=0,234$ ), в то время как у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях эти показатели имеют отрицательную корреляцию ( $r=-0,242$ ). Это говорит о том, что несмотря на положительную оценку себя молодые люди не имеющие романтические отношения не испытывают счастья в целом. Это может быть связано с несоответствием между собственными ценностями и общественными ожиданиями. Окружающие нас стереотипы могут создать ощущение того, что нужно обязательно иметь идеальные романтические отношения, вследствие чего это может вызывать неудовлетворенность, что конечно напрямую влияет на счастье в целом. Положительную корреляция у молодых людей в романтических отношениях можно объяснить тем, что если у них высокий уровень счастья, то они положительно оценивают себя и свои поступки, что может и показывать высокую самооценку.

Высокую корреляция можно увидеть между общим фоном настроения и счастьем в целом у молодых людей, состоящих ( $r=0,582$ ) и не состоящих в романтических отношениях ( $r=0,692$ ). Это говорит о том, чем больше молодые люди получают удовольствия от жизни и оптимистичнее относятся к своему окружению, тем они счастливее.

Наконец, мы можем наблюдать высокую корреляция между индексом жизненной удовлетворенности и счастьем в целом у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r=0,38$ ) а также и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r=0,576$ ). Это говорит о том, что чем счастливее молодые люди в целом, тем больше они удовлетворены своей жизнью и своими отношениями.

Таким образом, мы можем видеть отсутствие значимых корреляционных связей между интересом жизнью, последовательностью в достижении целей и счастьем в целом у молодых людей, состоящих в романтических отношениях.

Таблица 4 – Связи показателей счастья по методике «Оксфордский опросник счастья, разработанный М. Аргайлом и П. Хиллсом в адаптации А. М. Голубева и Е. А. Дорошевой» и шкалы субъективного благополучия по методике «Шкалы субъективного благополучия, разработанной А. ПеруэБаду и адаптированной М.В. Соколовой» у молодых людей в романтических отношениях

	Шкала субъективного благополучия						Шкала субъективного благополучия
	Напряженность и чувствительность	Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	
<b>Оксфордский опросник счастья</b>	-0,274**	-0,298**	-0,598***	-0,565***	-0,587***	-0,557***	-0,614***

Примечание. \* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Как видим по таблице 4 и 5 существуют отрицательные связи между счастьем в целом и напряженностью и чувствительностью как у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,274$ ), так и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,369$ ). Это говорит о том, что чем больше на молодых людей давит работа, не хотят просить о помощи у других, больше потребности в уединении, тем меньше у них показатели счастья.

Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику и счастье в целом также отрицательно коррелируют между собой у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,298$ ) и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,42$ ). Следовательно, это говорит о том, что если молодые люди беспокоятся по неизвестной причине, чрезмерно реагируют на незначительные неудачи и рассеяны, то счастье у них в целом тоже будет низким.

Высокая отрицательная корреляция имеется между счастьем в целом и изменением настроения у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,598$ ), и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,781$ ). Это говорит о том, молодые люди с частыми и резкими изменениями настроения склонны к более низкому уровню счастья.

Существует высокая отрицательная корреляция между счастьем в целом и значимостью социального окружения у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,565$ ), и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,634$ ). Несмотря на то, что у молодых людей значимость социального окружения высока, они не чувствуют себя одиноками, испытывают удовольствие находясь вместе со своими близкими счастье в целом у них не высокая. Это может быть связано тем, что счастье для каждого человека индивидуально, и высокая значимость социального окружения не может компенсировать другие аспекты жизни молодых людей, которые влияют на их счастье.

Таблица 5 – Связи показателей счастья по методике «Оксфордский опросник счастья, разработанный М. Аргайлом и П. Хиллсом в адаптации А. М. Голубева и Е. А. Дорошевой» и шкалы субъективного благополучия по методике «Шкалы субъективного благополучия, разработанной А. Перуэ Баду и адаптированной М.В. Соколовой» у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях

	Шкалы субъективного благополучия						Шкала субъективного благополучия
	Напряженность и чувствительность	Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	
<b>Оксфордский опросник счастья</b>	-0,369***	-0,42***	-0,781***	-0,634***	-0,607***	-0,63***	-0,774***

Примечание: \* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Мы можем видеть, что самооценка здоровья и счастье в целом отрицательно коррелирует между собой у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,587$ ), и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,607$ ). Это связано с тем фактом, что в нашем опроснике большая часть молодых людей и в романтических отношениях и не состоящих романтических не согласны были с тем, что ощущают себя в прекрасной форме, тем самым они не могут быть счастливы если физически не удовлетворены собой.

Степень удовлетворенности повседневной деятельностью и счастья в целом также отрицательно коррелируют между собой у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,557$ ), и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,63$ ). Это является следствием того, что молодые люди по нашему опроснику чаще скучают в процессе своей повседневной деятельности и они согласны с тем фактом что им трудно вставать и работать по утрам и поэтому они менее счастливы.

Наконец мы можем видеть высокую обратную связь между субъективным благополучием и счастьем в целом у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,614$ ), и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,774$ ). Может быть такое, что молодые люди могут быть счастливыми, но у них в то же время будет низкое субъективное благополучие. Это можно объяснить тем фактом что, оставаясь счастливыми у молодых людей могут быть конфликты в паре, ложные ожидания, финансовые проблемы и это влияет на их благополучие. Каждый человек уникален и причины субъективного неблагополучия могут быть разными.

По таблицам 6 и 7 мы можем видеть много отрицательно коррелирующих связей у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях. Показатели напряженности и чувствительности и интереса к жизни имеют обратную связь у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,309$ ). Следовательно, это говорит о том, что чем больше у молодых людей потребности в уединении, переживаний о тяжести работы тем ниже у них будет интерес к жизни. У молодых людей, не состоящих в романтических отношениях нет значимый связей между этими показателями.



Таблица 6 – Связи показателей шкалы субъективного благополучия по методике «Шкалы субъективного благополучия, разработанной А. Перуэбаду и адаптированной М.В. Соколовой» и индекса жизненной удовлетворенности по методике «Индекс жизненной удовлетворенности А. Уайта в интерпретации Н.В. Паниной» у молодых людей, состоящих в романтических отношениях

Молодые люди в отношениях	Шкалы индекса жизненной удовлетворенности					Индекс жизненно удовлетворенности
	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	
Шкалы субъективного благополучия						
Напряженность и чувствительность	-0,309**	-0,026	-0,267**	0,019	- 0,405** *	-0,44***
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	-0,271**	-0,019	-0,412***	-0,065	- 0,518** *	-0,558***
Изменения настроения	-0,234*	-0,007	-0,357***	0,18	-0,6***	-0,459***
Значимость социального окружения	-0,144	0,076	-0,312**	0,083	- 0,618** *	-0,432***
Самооценка здоровья	-0,153	0,085	-0,364***	0,208	- 0,545** *	-0,377***
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	-0,282**	0,038	-0,348***	0,134	- 0,596** *	-0,491***
Шкала субъективного благополучия	-0,356***	0,052	-0,463***	0,099	- 0,762** *	-0,651***

Примечание: \*p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

Согласованность между поставленными и достигнутыми целями имеет отрицательную корреляцию с напряженностью и чувствительностью у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,267$ ). Это можно объяснить тем фактом что молодые люди в отношениях могут чувствовать давление и стремление достигать целей дабы удовлетворить ожидания окружающих и своего партнера. Следовательно, это может приносить человеку стресс и напряженность, так как эти цели не индивидуальные, а связанные с партнером. Когда они вместе не могут достигать своих целей, появляется чувство разочарования и неудовлетворенности.

Таблица 7 – Связи показателей шкалы субъективного благополучия по методике «Шкалы субъективного благополучия, разработанной А. Перуэбаду и адаптированной М.В. Соколовой» и индекса жизненной удовлетворенности по методике «Индекс жизненной удовлетворенности А. Уайта в интерпретации Н.В. Паниной» у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях

Молодые люди не в отношениях	Шкалы индекса жизненной удовлетворенности					Индекс жизненно удовлетворенности
	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	
Напряженность и чувствительность	-0,18	-0,03	0,008	0,022	-0,36***	-0,27**
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	-0,13	-0,08	-0,15	-0,04	-0,49***	- 0,39***
Изменения настроения	-0,26**	-0,12	-0,21*	0,186	-0,62***	-0,5***
Значимость социального окружения	-0,11	-0,2	-0,2*	0,162	-0,47***	- 0,42***
Самооценка здоровья	-0,17	-0,24*	-0,15	0,374***	-0,59***	- 0,37***
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	- 0,42***	-0,03	-0,17	0,12	-0,63***	- 0,53***
Шкала субъективного благополучия	-0,32**	-0,19	-0,18	0,198*	-0,72***	- 0,57***

Примечание: \*p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Согласованность между поставленными и достигнутыми целями имеет отрицательную корреляцию с напряженностью и чувствительностью у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,267$ ). Это можно объяснить тем фактом что молодые люди в отношениях могут чувствовать давление и стремление достигать целей дабы удовлетворить ожидания окружающих и своего партнера. Следовательно, это может приносить человеку стресс и напряженность, так как эти цели не индивидуальные, а связанные с партнером. Когда они вместе не могут достигать своих целей, появляется чувство разочарования и неудовлетворенности.

Мы можем видеть, что общий фон настроения, жизненная удовлетворенность отрицательно коррелируют с напряженностью и чувствительностью между собой у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,405$ ), и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,36$ ). Когда говорим о романтических отношениях, можем допустить, что напряженность и чувствительность у них появляется в следствие того, что отношения могут требовать определенный уровень открытости и большого эмоционального вклада. Они чувствуют ответственность за своего любимого человека, и у них эмоции могут стать напряжен-

ными. С другой стороны, молодые люди без отношений могут испытывать напряженные чувства из-за отсутствия второй половинки и поддержки эмоциональной. Эти показатели могут зависеть от множества факторов, таких как социальная поддержка, степень удовлетворенности отношениями, а также личностные особенности.

Можно наблюдать обратную взаимосвязь между признаками, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику между такими показателями как интерес к жизни ( $r = -0,271$ ) и согласованность между поставленными и достигнутыми целями ( $r = -0,412$ ) у молодых людей, состоящих в романтических отношениях, в то время как у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях, отсутствуют взаимосвязи по этим показателям. Следовательно, если у молодых людей в отношениях нарушен сон, чрезмерная острая реакция на незначительные препятствия и неудачи, усиленная рассеянность, то такие показатели как, интерес к жизни, убежденность в том, что они смогут достичь своих целей, которые считает для себя важными, удовольствия от жизни будут низкими. Еще можем увидеть отрицательную корреляцию между признаками, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику с такими показателями как общий фон настроения и жизненная удовлетворенность у молодых людей, состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,518$ ), ( $r = -0,558$ ), и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях ( $r = -0,49$ ), ( $r = -0,39$ ). Это может означать что чувство беспредметного беспокойства, рассеянности у молодых людей может приводить к неудовлетворенности жизнью и понижению оптимизма.

Отрицательно коррелирует между собой изменения настроения с такими показателями как интерес к жизни ( $r = -0,234$ ), ( $r = -0,26$ ), согласованность между поставленными и достигнутыми целями ( $r = -0,357$ ), ( $r = -0,21$ ), общий фон настроения ( $r = -0,6$ ), ( $r = -0,62$ ) и жизненная удовлетворенность ( $r = -0,459$ ), ( $r = -0,5$ ) у молодых людей, состоящих в романтических отношениях, и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях. Это может говорить о том, что если у молодых людей снижен оптимистический модус восприятия, то у них так же будет снижен интерес к жизни, положительные ожидания от жизни и степень оптимизма.

Значимость социального окружения отрицательно коррелирует между собой с такими показателями как общий фон настроения ( $r = -0,312$ ), ( $r = -0,2$ ), согласованность между поставленными и достигнутыми целями ( $r = -0,618$ ), ( $r = -0,47$ ) и жизненной удовлетворенностью ( $r = -0,432$ ), ( $r = -0,42$ ) у молодых людей, состоящих в романтических отношениях, и у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях. Следовательно, как писали выше несмотря на то, что у молодых людей, значимость социального окружения высока, они не чувствуют себя одинокими, испытывают удовольствие находясь вместе со своими близкими счастье в целом у них не высокая. Это может быть связано с тем, что счастье для каждого человека индивидуальна, и факт того, что у них высокая значимость социального окружения не может компенсировать другие аспекты их жизни, которые влияют на их удовлетворенность жизнью и на общий фон настроения.

Самооценка здоровья также отрицательно коррелирует между собой с такими показателями как общий фон настроения ( $r = -0,545$ ), ( $r = -0,59$ ) и жизненная удовлетворенность ( $r = -0,377$ ), ( $r = -0,37$ ) у молодых людей состоящих, и не состоящих в романтических отношениях. Следовательно, в нашем опроснике большая часть молодых людей не согласны были с тем, что ощущают себя в прекрасной форме, тем самым у них могут быть низкие показатели удовлетворенности жизнью и оптимизма. Можем наблюдать у молодых людей в романтических отношениях обратную взаимосвязь между самооценкой здоровья и согласованностью между поставленными и достигнутыми целями ( $r = -0,364$ ), в то время как у молодых людей не в романтических отношениях не видим значимой взаимосвязи. Можно предположить, что молодые люди находясь в отношениях могут пренебрегать своим эмоциональным и физическим состоянием, откладывая, например, свои интересы на второй план. Они могут пожертвовать своим здоровьем и целями, что может отрицательно влиять для самооценки здоровья и достижению целей.

Степень удовлетворенности повседневной деятельностью имеет обратную взаимосвязь с такими показателями как общий фон настроения ( $r = -0,596$ ), ( $r = -0,63$ ) и жизненная удовлетворенность ( $r = -0,491$ ), ( $r = -0,53$ ) у молодых людей состоящих, и не состоящих в романтических

отношениях. Это является следствием того, что молодые люди по нашему опроснику чаще скупают в процессе своей повседневной деятельности и они согласны с тем фактом что им трудно вставать и работать по утрам и поэтому они менее удовлетворены жизнью тем самым более пессимистичны. Также можно увидеть у молодых людей в романтических отношениях обратную взаимосвязь между степенью удовлетворенности повседневной деятельностью с такими показателями как интерес к жизни ( $r = -0,282$ ) и согласованностью между поставленными и достигнутыми целями ( $r = -0,348$ ), в то время как у молодых людей не в романтических отношениях не видим значительной взаимосвязи. Можем предположить, что молодые люди могут тратить много времени, эмоций и сил на поддержание своих отношений, и это может привести к нехватке ресурсов для достижения своих целей и интересующих их занятий.

Наконец шкала субъективного благополучия также отрицательно коррелирует с такими показателями как жизненная удовлетворенность ( $r = -0,651$ ), интерес к жизни ( $r = -0,356$ ), согласованность между поставленными и достигнутыми целями ( $r = -0,463$ ) и общий фон настроения ( $r = -0,762$ ) у молодых людей, состоящих в романтических отношениях. Это может быть связано с тем фактом что молодые люди, которые чувствуют большую удовлетворенность жизнью, не стремятся продолжительному благополучию, а фокусируются на других аспектах своей жизни, к которым может относиться отношения с любимым человеком. У молодых людей, не состоящих в романтических отношениях, шкала субъективного благополучия отрицательно коррелирует с такими показателями как жизненная удовлетворенность ( $r = -0,57$ ), интерес к жизни ( $r = -0,32$ ), положительная оценка себя и собственных поступков ( $r = -0,198$ ) и общий фон настроения ( $r = -0,72$ ). Можем предложить, что отсутствие отношений может вызывать одиночество и негативно влиять на общий фон настроения, интерес к жизни и также оцениванию себя положительно.

Таким образом, имеется достаточное количество взаимосвязей характеристик шкалы субъективного благополучия, индекса удовлетворенности жизнью и счастья у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях.

## Выводы и заключение

После проведения нашего эмпирического исследования, нами были обнаружены различия по таким показателям как счастье, значимость социального окружения и положительной оценки себя и собственных поступков. Мы можем рассуждать, что у молодых людей в романтических отношениях показатели, такие как счастье в целом, значимость социального окружения выше, чем у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях. Причиной этому может быть факт того, что у молодых людей в отношениях может быть постоянная эмоциональная поддержка, забота, они могут быть окружены любовью и вниманием чаще чем молодые люди не в отношениях. Молодые люди в отношениях более позитивнее смотрят на свои отношения с семьей, близкими, с возлюбленным и также решают проблемы совместно менее чувствуя себя одинокими, чем это делают молодые люди без романтических отношений.

В то же время можем судить, что у молодых людей, не состоящих в романтических отношениях показатель положительной оценки себя и собственных поступков выше, чем у противоположной группы. Это может зависеть от того, что молодые люди не в отношениях могут больше самовыражаться, являясь свободными, и иметь меньшую зависимость от мнения других.

Показатели такие как интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, изменения настроения, степень удовлетворенности повседневной деятельностью равны как у молодых людей в романтических отношениях, так у не состоящих в романтических отношениях.

По результатам проведенного нами исследования мы частично подтвердили гипотезы, о том, что существует различие в субъективном благополучии и жизненной удовлетворенности как одного из компонентов, составляющие счастье у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях. Также удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие показали не высокую выраженность у современных молодых людей.

## Библиография

1. Бочавер К.А. Романтические отношения в юношеском возрасте: представления о преодолении трудностей: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 26 с.
2. Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 27 с.
3. Курбатова Л.Н. Студенты о любви как жизненной ценности // Дискуссия: журнал научных публикаций. 2012, № 5 (23). С. 95-104.
4. Обозов, Н. Н. Психология межличностных отношений [Текст] / Н. Н. Обозов. – Киев : Лыбидь, 1990. – 191 с. – Библиогр.: с. 187-190
5. Kadomi, A. (2018). Optimism, quality of life and happiness among students of police, military and security sciences. *Arab Journal of Security Studies*, 71(33), 191–224. DOI: 10.26735/13191241.2018.007
6. Dababi K., Dababi R., Abdulraman A. Relationship between optimism and self-efficacy and happiness for students of JUST // *Educational Science Studies*. – 2019. – Т. 46. – №. 2. – С. 107-123.
7. DeNeve K. M., Cooper H. The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being // *Psychological bulletin*. – 1998. – Т. 124. – №. 2. – С. 197.
8. Argyle, M., Martin, M. and Lu, L. (1995), “Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors”, in Spielberger, C.D. and Sarason, I.G. (Ed.), *Stress and emotion*, Washington, DC, Taylor & Francis, pp. 173–187.
9. Ильченко В.В., Санакоева Ф.Г. Психологические особенности романтических отношений у юношей и девушек // *Современные исследования социальных проблем*. 2017. Т. 8. № 6-2. С. 338-341.
10. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 465 с.
11. Bouffard S., Giglio D., Zheng Z. Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways // *Social Science Computer Review*. – 2022. – Т. 40. – №. 6. – С. 1523-1541.
12. Ge, F., Park, J., & Pietromonaco, P. R. (2022). How you talk about it matters: Cultural variation in communication directness in romantic relationships. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(6), 583–602.
13. Lewandowski G. W., Emmet J. L. Breakup in nonmarital romantic relationships. – 2022.
14. Azzahra R., Suhadi M. F. Toxic relationship in Anna Todd’s Wattpad Story after // *Journal of Language*. – 2021. – Т. 3. – №. 2. – С. 166-176.
15. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull* 1995; 117(3): 497-529.
16. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия: руководство / М. В. Соколова. – Ярославль, 1996. – 11 с.
17. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений – СПб.: Речь, 2010.
18. Hills P., Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being // *Personality and Individual Differences*. – 2002. – Vol. 33. – Issue 7. – P. 1073–1082.

**FEELINGS OF HAPPINESS AMONG YOUNG PEOPLE IN ROMANTIC  
AND NON-ROMANTIC RELATIONSHIPS**

**Volk M.I., Kudinov S.S., Stepanova A.A., Khaitanova Ogulai**

RUDN University

**Abstract**

The article contains the results of an empirical study describing feelings of happiness in young people in and out of romantic relationships. The relevance of the study of young people's perception of happiness in romantic and non-romantic relationships lies in the fact that understanding the current trends and their impact on the lives of young people is important. This allows us to better understand the reasons for differences in the worldview and values of young people, and helps psychologists and sociologists to develop ways to support and guide them. Studying this issue will enable us to understand and fulfil their aspirations and needs. This helps to create a more favourable environment for the growth and fulfilment of young people in and out of romantic relationships. The following questionnaires were used to determine marital satisfaction: "Subjective Well-Being Scale" developed by A. Perue Badu and adapted by M.V. Sokolova (Dukhnovsky, 2009); "Life Satisfaction Index" by A. White as interpreted by N.V. Panina (Dukhnovsky, 2009); "Oxford Happiness Questionnaire" developed by M. Argyle and P. Hills as adapted by A. M. Golubev and E. M. Golubev. M. Golubev and E. A. Dorosheva. The results of the study were obtained on a sample of 198 people, 161 of whom are women and 37 men, aged 18 to 33 years. The number of respondents is 99 people each, consisting and not consisting in romantic relationships. The obtained empirical data prove that there are differences in subjective well-being and life satisfaction as components of happiness in young people in romantic and non-romantic relationships.

**Keywords**

Happiness, young people, relationships, life satisfaction, subjective well-being.