«Различие в представлениях о счастье у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях»

Выполнила - Хайтанова Огулай, студентка 2 курса магистратуры (РУДН)

Научный руководитель – Волк Марина Игоревна, к.псих.н., доцент кафедры психологии и педагогики

Актуальность

Различия в представлениях о счастье у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях дает возможность более полно понимать влияние этого фактора на жизнь и развитие молодежи, помогает выработать оптимальные стратегии развития и корректировки вариантов построения отношений в человеческих сообществах.

Цель исследования

Выявить специфику и различия в представлениях о счастье у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях.

Методики

1.Шкала субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой.

2.Индекс удовлетворенностью жизнью А. Уайта в адаптации Н.В. Паниной.

3. Оксфорсдкий опросник счастья в адаптации А.М. Голубева, Е.А. Дорошевой.

Выборка

Молодые люди в возрасте с 18 до 29 лет в количестве 92 человека. 46 представителя состояли в романтических отношениях и 46 не состояли в романтических отношениях.

Результаты

По методикам *индекс жизненной удовлетворенности и оксфордский опросник счастья* мы получили незначительные различия между двумя группами. Это свидетельствует о том, что молодые люди могут оценить себя, свои поступки и качества одинаково адекватно и общее представление о счастье не зависит есть у молодых людей вторые половинки или нет.

По опроснику шкала субъективного благополучия получили значительные расхождения по U-критерию Манна-Уитни. Результаты показали, что *самооценка здоровья* у молодых людей в романтических отношениях выше, напротив *значимость социального окружения* выше у молодых людей не состоящих в романтических отношениях. Настроение и эмоциональное состояние влияют на то, как мы оцениваем своё здоровье. Если человек чувствует себя счастливым и удовлетворенным в отношениях, то его самооценка здоровья вероятнее всего будет высокой. Также романтические отношения могут повлиять на образ жизни молодых людей. Высокая значимость социального окружения может быть связана с необходимостью чувства принадлежности и поддержки, которые молодые люди могут получить от других людей.

Рекомендации

1. Для повышения самооценки здоровья нужно заботиться о своем теле и развивать здоровый образ жизни. Управлять своими эмоциями и мыслями. Для этого можно использовать методы медитации и релаксации, такие как йога или глубокое дыхание.
2. Частые изменения настроения могут быть вызваны различными факторами, от стресса и усталости до болезней и хронических состояний. Стоит уделить время своим увлечениям. Это может быть любимое хобби, чтение книг, занятия спортом или музыкальные инструменты.
3. Многие молодые люди испытывают затруднения в достижении поставленных целей. Чтобы преодолеть эти затруднения, нужно начать задуматься о своих целях и оценить их реалистичность. Если наши цели слишком амбициозны или неопределенны, то мы можем испытывать больше трудностей в их достижении. Другой важный фактор — это наши действия. Если мы не уделяем достаточно времени и усилий тому, что будет потребовано для достижения наших целей, то мы не будем достигать желаемых результатов. Это может произойти, когда мы не уделяем своих усилий планированию, недооцениваем сложности возникновения проблем.

Российский университет дружбы народов
Московский городской университет МГПУ
Самарский филиал