

**Различия в субъективном переживании счастья подростками и юношами.**

**Научный руководитель – Малова Елена Николаевна**

***Иванюгина Ирина Олеговна***

*Студент (бакалавр)*

Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, Педагогический институт, Владимир, Россия

*E-mail: ivanyuginaira@yandex.ru*

Особенности текущего времени, сосредоточенность государственной политики на психологическом здоровье подрастающего поколения актуализирует интерес к субъективному переживанию счастья российскими детьми. Неблагополучие в данном аспекте экзистенциального опыта личности часто сцеплено с эмоциональными нарушениями, болезнями, социальной дезадаптацией. Возможности просветительских программ, диагностики и своевременной психологической помощи могут расширять возможности общества и образования в обеспечении условий оптимизации проблемы психологического здоровья детей. Учить современных детей расти осознанно счастливыми и активно искать источники субъективного благополучия важно для общества XXI века.

В современных исследованиях проблемы счастья нет единого понимания, является ли счастье процессом, состоянием или эмоциональным переживанием; психологическим и социальным благополучием или субъективным переживанием благополучия; связано ли с личностными особенностями и личностной зрелостью и мн. др. Остается важной задача понимания качественных особенностей его актуализации, взаимосвязи с индивидуальными и культурными факторами, с различными сферами жизни (здоровьем, семьей). Это позволит найти способы помощи при депрессиях, возрастных и ненормативных кризисов.

М. Аргайл феномен счастья связывает с определенными личностными характеристиками (экстраверсия, нейротизм). Для счастливых людей характерна высокая самооценка, чувство контроля, наличие цели или четких ориентиров, оптимистический взгляд на жизнь. Также уровень счастья связан с возрастом, пожилые люди счастливее молодых [1].

И. Бонивелл считает, что счастье определяется качеством жизни индивидуальном плане: счастье равно сумме удовлетворенности жизни и аффекта (эмоции, связанные с повседневным опытом). Удовлетворённость жизнью отражает оценку человеком его собственной жизни между существующим положением и идеальной в его представлениях ситуацией; может влиять сравнение себя с другими людьми [2].

В России А. Курпатов рассматривает счастье, отталкиваясь от страхов, которые мешают человеку быть счастливым. Рекомендуются банально принять все, что пришлось пережить, и двигаться вперед навстречу новому, интересному и неизведанному. Человек счастлив, когда он увлечен, занимается любимым делом, когда ему интересно сейчас, и он думает о будущих перспективах [3].

Исследование проводилось с целью выявления различий субъективного уровня счастья у современного подростничества и юношества. В качестве диагностического инструментария использован Оксфордский опросник счастья М. Аргайла [4]. Методика состоит из 29 утверждений, оценочная шкала - процентное соотношение, отражающее по ощущениям испытуемого правду о нем (более 80 %, 60-80 %, 40-60 %, 20-40 %, менее 20 %).

В исследовании приняли участие учащиеся 7-го (n=15) и 10-го (n=15) классов школы № 49 г. Владимира.

Установлены среднеарифметические значения: у подростков - 44,63 балл (ниже нормы), у юношей 61,12 балл (зона нормы).

Степень выраженности субъективного уровня счастья у подростков и юношей такова: высокого уровня субъективного переживания счастья нет; средний уровень - у подростков 46,7 %, у юношей 80 %; пониженный - у подростков 33,3 %, у юношей - 6,7 %; низкий - у подростков 20 %, у юношей 13,3 %. Более половины подростков имеют субъективный уровень переживания счастья ниже среднего.

Для установления достоверных различий между результатами подростков и юношей использован U-критерий Манна-Уитни. Различия достоверны ( $U_{эмп.} = 3, p \leq 0,05$ ).

С целью выявления факторов, связанных с субъективным переживанием счастья, проведен анализ выборов утверждений; проранжированы утверждения с неблагоприятными результатами.

У подростков первый ранг имеет убеждение «я думаю, что выгляжу не привлекательно» (80 %); второй - «у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни» (73 %); третий - «не думаю, что мир - это стоящее место» (66 %). По 60 % имеют следующие убеждения: «мне трудно принимать решения», «мне трудно приступить к какому-либо делу», «я не способен хорошо организовать свое время», «после сна я редко чувствую себя отдохнувшим».

Субъективное переживание счастья подростком связано с особенностями возраста (внешность и ее соответствие стандартам, недоступность перспективы будущего и смыслостроения, астенизация). Усугубляют ситуацию недостаточно сформированные умения самоорганизации и принятия решений.

У юношества первый ранг сохраняется за убеждением «я думаю, что выгляжу не привлекательно» (93 %); второй - «у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни» (66 %); по 60 % (3 - 5 ранги) «мне трудно принимать решения», «мне трудно приступить к какому-либо делу», «в жизни я просто выживаю». Категория выживания может соотноситься с трудностями адаптации и обучения в старшем звене школы. Сохраняется неблагополучие в части убеждения по отсутствию цели и смысла в жизни, что объясняем тревогой, связанной с размытым и изменчивым будущим и малопонятными перспективами, ведь в юношеском возрасте образ будущего становится главным измерением.

Самые благоприятные результаты в группах установлены по утверждению «я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты» (26 % и 40 % соответственно) и «я не чувствую себя особенно здоровым» (33 % и 40 %). Красота окружающего мира доступна и ценится испытуемыми, собственное здоровье осознается как благополучное.

Таким образом, уровень счастья у юношей выше, чем у подростков.

Субъективное переживание счастья подростков и юношей ограничено следующими факторами: отношение к себе и своему внешнему виду, отсутствие жизненных целей и смыслов, затруднения в принятии решений и организации деятельности.

Исследование требует продолжения через расширение выборки испытуемых подросткового возраста.

Преодоление установленных тенденций возможно через расширение опыта собственных решений, использования практико-ориентированных способов обучения.

В системе работы школы важна практика формирования ценностного отношения к жизни через программы психологического просвещения. Опираясь на научное понимание счастья, важно обсуждать его источники и возможности достижения, проектируя для каждой растущей личности перспективы жизненного пути и возвращая ответственность за свою жизнь.

## Источники и литература

- 1) 1.Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2003. 2.Бонивел И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М., 2009. 3.Курпатов А. Счастлив по собственному желанию. М., 2007. 4.Обновленный Оксфордский опросник счастья. Тесты для диагностики уровня счастья: <https://psycabi.net>