**ОСОБЕННОСТИ субъективного благополучия подростков**

**Махрова Анастасия Александровна**

студент 5 курса специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет

имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

г. Владимир

**Данилова Марина Владимировна**

зав. кафедрой социальной педагогики и психологии, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет

имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

г. Владимир

Аннотация. В статье раскрывается понятие «субъективное благополучие». Выделены компоненты и функции субъективного благополучия, рассмотрены подходы к пониманию субъективного благополучия и особенности проявления в подростковом возрасте. Приведены результаты эмпирического исследования субъективного благополучия подростков и сформулированы рекомендации относительно дальнейшей работы в форме тренинга.

Современные исследования на данный момент не дают однозначного ответа на соотнесение понятий психологическое благополучие и субъективное благополучие. Американские психологи Э. Динер и К. Рифф считают субъективное благополучие компонентом психологического благополучия. Противоположную точку зрения занимают отечественные психологи Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов, которые определяют психологическое благополучие часть субъективного благополучия. В некоторых исследованиях эти два понятия определяются синонимами [1].

Автором понятия «субъективное благополучие» является американский психолог Э. Динер. По его мнению, «субъективное благополучие» включает в себя три структурных элемента: позитивные эмоции, негативные эмоции, удовлетворенность жизнью. Совокупность этих структурных элементов и определяет основу развития субъективного благополучия. Э. Динер утверждает, что субъективное благополучие является компонентом психологического благополучия и отрицает схожесть этих двух понятий [3].

Американский психолог К. Шелдон включает в субъективное благополучие личностные, психологические, социальные, физиологические, а также культурные и демографические параметры.

Британский социальный психолог М. Аргайл дополняет основные характеристики субъективного благополучия свойствами личности: невротизм, открытость и экстраверсия [2].

Отечественный психолог Р.М. Шамионов определяет субъективное благополучие как состояние человека, которое характеризуется ощущением полного равновесия, достигаемое за счет удовлетворенности различными сферами жизнедеятельности, а также позитивного отношения человека к себе, к своей жизни, к окружающей реальности [5].

Л.В. Пучковой определены 3 компонента субъективного благополучия:

* оценочный – определяется степенью удовлетворенность настоящим и прошлым собственной жизнью, принятием себя, положительным отношением к себе и окружающим людям, самооценкой;
* когнитивный – складывается из степени удовлетворенностью собственной жизнью и представлениями о своем будущем;
* мотивационный – устанавливается наличием цели в жизни и возможностью осуществлять контроль над складывающимися обстоятельствами.

Также Л.В. Пучковой разработаны подходы к изучению субъективного благополучия:

* целевой подход, который объясняется наличием у человека цели в жизни и стремлением к ее достижению. В случае достижения этой цели и возникает благополучие;
* социально-психологический подход – субъективное благополучие напрямую связано с влиянием разнообразных социально-психологических факторов;
* ценностный поход – означает взаимосвязь между определенным личностным побуждением с результатом деятельности;
* когнитивный подход – субъективное благополучие по-разному переживается разными людьми и определяется познавательными закономерностями, особенностями памяти и мышления;
* личностный – связан со способностью личности видеть события с положительной стороны [4].

Субъективному благополучию по мнению Р.М. Шамионова присущи четыре функции:

* регулятивная связана со способностью человека регулировать отношения с окружающими людьми, успешно адаптироваться к социуму, а также позитивно относиться внутренне к себе, понимать и воспринимать себя, свои чувства, желания;
* когнитивная заключается в том, актуальные чувства и знания с помощью имеющегося у человека опыта помогают эффективнее управлять познавательными процессами;
* развивающая означает стремление к саморазвитию, а также желании удовлетворить свои высшие потребности [5].

Субъективное благополучие в подростковом возрасте имеет свои особенности проявления, которые связаны с переходом от детства к взрослости и формированием личности подростка. Основными из них являются:

1. Индивидуальные различия: уровень субъективного благополучия зависит от таких факторов, как личностные черты, жизненный опыт, семейная и школьная обстановка и т.д.
2. Эмоциональное состояние: подростки могут проявлять свое субъективное благополучие через эмоциональную стабильность или нестабильность. У некоторых подростков могут быть частые изменения настроения и эмоциональные всплески, а у других – стабильное и позитивное эмоциональное состояние.
3. Самооценка: подростки с адекватной самооценкой верят в свои способности, склонны к большей удовлетворенности жизнью и ощущению собственного благополучия.
4. Социальные отношения: взаимопонимание, поддержка и связь с близкими людьми способствует позитивному развитию подростка, его чувству счастья и удовлетворенности.
5. Ценности и цели в жизни: для подростков важно иметь ясные ценности и цели в жизни. Когда они понимают, что их ценности и цели соответствуют их личностным желаниям и возможностям, они чувствуют себя удовлетворенными и успешными.
6. Самореализация: подростки, которые могут развивать свои таланты и интересы, достигать целей и испытывать успех, часто ощущают большую удовлетворенность и счастье.

Эти особенности проявления субъективного благополучия в подростковом возрасте взаимосвязаны и могут варьироваться [3].

С целью изучения субъективного благополучия подростков на базе одной из школ г. Владимира среди 23 учащихся 10 класса в возрасте 16-17 лет было проведено эмпирическое исследование при помощи методики «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду) (G. Perrudet-Badoux) в адаптации М. В. Соколовой (рис.1).

Рис. 1. Результаты проведения методики «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду) (G. Perrudet-Badoux) в адаптации М. В. Соколовой

В следствии проведенного исследования были получены следующие результаты:

* 8,70% (2 человека) получили результаты в диапазоне 0-1 стен, что характерно для полного эмоционального благополучия – обладание позитивной самооценкой, оптимистичный взгляд на жизнь общительность, уверенность в своих силах и способностях, отсутствие каких-либо жалоб, высокий уровень стрессоустойчивости;
* 39,13% (9 человек) получили результаты в диапазоне 2-3 стена, что характерно для умеренного эмоционального комфорта – у человека отсутствуют серьезные эмоциональные проблемы, ему присущи активность, уверенность в себе, возможность управления своим поведением;
* 47,82% (11 человек) получили результаты в диапазоне 4-7 стенов, что характерно для умеренного субъективного благополучия – ситуации отсутствия у человека эмоционального благополучия и комфорта, а также отсутствие серьезных проблем;
* 4,35% (1 человек) получил результат в диапазоне 8-9 стенов, что характерно для субъективного неблагополучия – пессимистичность, склонность к тревожным и депрессивным состояниям, плохая стрессоустойчивость.

По результатам эмпирического исследования с целью сохранения и улучшения субъективного благополучия подростков целесообразно проведение дальнейшей работы в форме тренинга. В качестве примера можно привести следующие методы: тренинговые упражнения: «Эмоциональное насыщение», «Части моего «Я»»; мини-лекции: «Позитивные и негативные эмоции», «Путешествие к своему внутреннему Я»; беседы «Из чего складывается уверенность в себе?», «Причины неадекватной самооценки?». Индивидуальная работа с учащимся, получившим отклоняющие оценки в сторону субъективного неблагополучия, представляет собой дополнительное исследование личности подростка с целью выявления причин неблагополучия и оптимизации личностных ресурсов.

Таким образом, теме субъективного благополучия необходимо уделять пристальное внимание, потому что современный мир оказывает огромное влияние, как на эмоциональное состояние подростков, так и на их здоровье в целом. Поэтому следует приоритетной задачей во всех образовательных организациях ставить сохранение благополучия и психологического здоровья школьников как важного элемента их полноценного развития и самореализации.

Список литературы:

1) Голубева, Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н.М. Голубева. // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2010. – №3. – С. 26-30.

2) Еремина, Е.Н. Личностные характеристики как предикторы субъективного благополучия личности с разной ситуацией трудовой занятости / Е.Н. Еремина // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – №1. – С. 59-68.

3) Орлова, Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д.Г. Орлова. // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – №1. – С. 28-36.

4) Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск, 2003 – 22 c.

5) Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. / Р.М. Шамионов – Саратов: Издательство Саратовского Университета, 2008. — 240 с.