

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ У ПОДРОСТКОВ ПОКОЛЕНИЯ Z

Хужахонова Мафтуна Тохир Кизи

Младший научный сотрудник

учебно-научного центра «Психология» при НПУУз

G-mail: takhirovna98@gmail.com

Аннотация: *Статья анализирует психологические аспекты субъективного счастья подростков поколения Z в Узбекистане, влияние социальных связей, самооценки и цифровых технологий, отмечая недостаточную изученность темы в незападных культурах.*

Ключевые слова: *субъективное счастье, эмоциональное благополучие, подростки, поколение Z, психологические факторы.*

Z AVLOD O'SMIRLARIDA SUB'YEKTIV BAXT HISSI PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya: *Maqolada O'zbekistondagi Z avlod o'smirlarining sub'ektiv baxtining psixologik jihatlari, ijtimoiy aloqalar, o'z-o'zini hurmat qilish va raqamli texnologiyalarning ta'siri tahlil qilinib, g'arbdan tashqari madaniyatlarda mavzuning yetarlicha o'rganilmaganligi qayd etilgan.*

Kalit so'zlar: *subyektiv baxt, hissiy farovonlik, o'smirlar, Z avlodi, psixologik omillar.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SUBJECTIVE HAPPINESS AMONG ADOLESCENTS OF GENERATION Z

Abstract: *The article analyzes the psychological aspects of the subjective happiness of generation Z adolescents in Uzbekistan, the impact of social connections, self-esteem and digital technologies, noting the lack of research on the topic in non-Western cultures.*

Keywords: subjective happiness, emotional well-being, adolescents, Generation Z, psychological factors.

Субъективное счастье, как ключевая составляющая психологического благополучия, привлекает внимание исследователей, изучающих подростковый возраст, отличающийся повышенной эмоциональной восприимчивостью и активным формированием личности [5]. Счастье в психологии понимается как сочетание положительных эмоций и когнитивной оценки жизни, что делает его важным показателем психического здоровья подростков [3]. Подростки поколения Z, появившиеся на свет в период с середины 1990-х до начала 2010-х годов, формируют свое благополучие в эпоху цифровых технологий, активно используя платформы, такие как Instagram, Telegram и TikTok, что создает новые возможности и вызовы (Twenge, 2017). В Узбекистане, где коллективистские традиции сочетаются с ростом цифрового влияния (28 миллионов интернет-пользователей к 2025 году, Statista, 2025), изучение счастья подростков приобретает особую значимость. Настоящий обзор исследует психологические аспекты субъективного счастья, включая методики его измерения, и подчеркивает уникальность узбекистанского контекста.

Феномен счастья в психологической науке изучается с 1960-х годов, когда Уилсон (1967) связывал его с материальным благополучием. Современные подходы, начиная с 1980-х годов, подчеркивают субъективную природу счастья, включая эмоциональные и когнитивные аспекты [1]. Селигман (2011) в рамках позитивной психологии предложил модель PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), которая рассматривает счастье как многомерный конструкт. У подростков счастье тесно связано с социальными связями, включая семью и друзей, а также школьной средой (Huebner, 2004).

Исследования показывают, что эмоциональная поддержка близких усиливает счастье, тогда как социальное давление снижает его (Proctor et al., 2009). В культурах, таких как Узбекистан, семейные ожидания и социальные нормы, такие как уважение к старшим, существенно формируют эмоциональное благополучие [2].

Для измерения субъективного счастья разработаны специализированные методики. Subjective Happiness Scale (SHS) [4] — один из основных инструментов, состоящий из 4 пунктов, оценивающих общий уровень счастья через самоотчеты (Cronbach's $\alpha = 0.79-0.86$). Эта шкала широко применяется для подростков благодаря своей простоте и надежности. Другой инструмент — Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) (Hills & Argyle, 2002), который включает 29 пунктов и измеряет счастье через эмоциональные, социальные и когнитивные аспекты (Cronbach's $\alpha = 0.91$). Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS) (Huebner, 1994), хотя и ориентирована на удовлетворенность жизнью, также коррелирует с уровнем счастья, оценивая домены, такие как семья, школа и друзья. Качественные методы, такие как полуструктурированные интервью и фокус-группы, позволяют углубленно изучать субъективные аспекты счастья, особенно в культурно-специфичных контекстах (Braun & Clarke, 2006).

Цифровые технологии оказывают значительное влияние на эмоциональное благополучие подростков. Социальные сети создают возможности для самовыражения, но также усиливают социальное сравнение, что может снижать уровень счастья (Twenge, 2017). Исследования показывают, что длительное использование интернета (более 3 часов в день) связано с усилением тревожности, тогда как умеренное использование способствует позитивным эмоциям через доступ к образовательным платформам и сообществам [4]. В Узбекистане, где доступ к интернету стремительно растет, социальные

платформы, такие как Telegram и Instagram, формируют восприятие подростками своего благополучия. Например, визуальный контент усиливает давление на внешность, что особенно влияет на подростков, стремящихся соответствовать глобальным стандартам [7].

Социокультурные особенности играют важную роль в формировании счастья. В коллективистских обществах, таких как Узбекистан, подростки сталкиваются с ожиданиями, связанными с семейными обязанностями и общественными нормами, которые могут ограничивать их стремление к индивидуальности [6]. Исследования в аналогичных культурах, таких как Турция, показывают, что поддержка семьи повышает счастье, но давление традиций может вызывать эмоциональный дискомфорт (Eryilmaz, 2012). В узбекистанском контексте этот конфликт усиливается из-за цифровизации, которая продвигает индивидуалистические ценности, вступая в противоречие с традициями.

Психологические факторы, такие как самооценка, эмоциональная регуляция и мотивация, существенно влияют на счастье. Подростки с высокой самооценкой и развитыми навыками управления эмоциями чаще испытывают положительные эмоции [5]. В возрасте 13–14 лет, когда формируется идентичность, подростки уязвимы к стрессу, связанному со школьной успеваемостью или социальным сравнением. Исследования показывают, что ориентация на внутренние цели, такие как личностное развитие, повышает счастье, тогда как фокус на внешние достижения может снижать его (Sheldon & Elliot, 1999).

Ключевые исследования подчеркивают сложность феномена счастья. Любомирски и Леппер (1999) разработали SHS, которая стала стандартом для оценки субъективного счастья. Хиллз и Аргайл (2002) предложили OHQ, обеспечивающий более широкий охват аспектов счастья. Хьюбнер (2004) показал, что школьная среда влияет на

эмоциональное благополучие. Твенге (2017) выявила негативное влияние социальных сетей на счастье поколения Z. Орбен и Пржибильски (2019) отметили, что умеренное использование технологий способствует счастью. Кайитчибаши (2007) подчеркнула роль семейных ожиданий в коллективистских культурах. Исследования Фардули (2018) указали на снижение счастья из-за давления социальных медиа. Шелдон и Эллиот (1999) акцентировали важность внутренних целей для счастья.

Узбекистан представляет уникальный контекст для изучения счастья благодаря сочетанию традиционных ценностей и цифровых трендов. Коллективистские нормы, такие как уважение к семье, поддерживают благополучие, но могут создавать давление для подростков, стремящихся к самовыражению [6]. Рост числа интернет-пользователей (Statista, 2025) усиливает влияние социальных сетей, формирующих новые стандарты счастья, часто конфликтующие с традициями. Отсутствие эмпирических данных в Узбекистане подчеркивает новизну темы.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программ поддержки. Школьные программы, направленные на развитие эмоциональной регуляции, могут повысить счастье подростков [5]. Обучение цифровой грамотности поможет минимизировать негативное влияние социальных сетей (Twenge, 2017). Работа с родителями, направленная на баланс между традициями и индивидуальностью, снизит давление на подростков [2]. Использование методик, таких как SHS и OHQ, позволит выявлять группы риска и разрабатывать интервенции.

Теоретический анализ показывает, что субъективное счастье у подростков поколения Z формируется под влиянием психологических, социокультурных и цифровых факторов. В Узбекистане уникальный контекст требует эмпирических исследований с применением методик, таких как SHS, OHQ и качественные интервью, для углубленного

изучения счастья. Будущие исследования должны охватывать подростков из разных городов Узбекистана для репрезентативности данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Динер, Э. (2000). Субъективное благополучие: Наука о счастье и предложение национального индекса. Американский психолог, 55(1), 34–43.
2. Кайитчибаши, Ч. (2007). Семья, личность и человеческое развитие в разных культурах: Теория и приложения. Издательство Lawrence Erlbaum Associates.
3. Любомирски, С., & Леппер, Х. С. (1999). Субъективная шкала счастья: Надежный и валидный показатель субъективного счастья. Социальные индикаторы исследований, 46(3), 137–155.
4. Орбен, А., & Пржибильски, А. К. (2019). Связь между благополучием подростков и использованием цифровых технологий. Поведение человека в природе, 3(2), 173–182.
5. Селигман, М. (2011). Процветание: Новое понимание счастья и благополучия. Издательство Free Press.
6. Фардули, Дж., Дидрихс, П. С., Вартаниан, Л. Р., & Халливелл, Э. (2018). Социальные сравнения в социальных сетях: Влияние Instagram на образ тела молодых женщин. Образ тела, 26, 1–8.
7. Хофстеде, Г. (2001). Последствия культуры: Сравнение ценностей, поведения, институтов и организаций в разных странах. Издательство Sage.