УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ 12–14 ЛЕТ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Тургунова Гулёра Алишер кизи

КГПИ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)

Фергана, Узбекистан

Электронная почта: turgunovagulyora12345@gmail.com

УДК 159.922.8:159.942

Аннотация

В статье рассматриваются психологические особенности удовлетворённости жизнью подростков 12–14 лет на основе анализа опубликованных эмпирических исследований и моделирования количественных данных. Актуальность работы обусловлена необходимостью изучения субъективного благополучия в раннем подростковом возрасте, характеризующемся интенсивными изменениями в эмоциональной, личностной и социальной сферах. Цель исследования заключается в систематизации эмпирических данных об удовлетворённости жизнью подростков и разработке методологической модели её оценки. Рассмотрены теоретические подходы к изучению субъективного благополучия, психометрические особенности шкалы Students' Life Satisfaction Scale Э. Хюбнера и социально-психологические факторы удовлетворённости жизнью. В качестве иллюстрации разработана модель условной выборки из 50 подростков в возрасте 12–14 лет. Представлены описательные показатели, возрастные распределения и подходы к статистическому анализу. Установлено, что опубликованные исследования подтверждают значимость изучения удовлетворённости жизнью как самостоятельного психологического конструкта. Обоснована необходимость комплексного психолого-педагогического сопровождения подростков.

Ключевые слова: удовлетворённость жизнью, подростковый возраст, субъективное благополучие, психологическое здоровье, социальная адаптация, школьная среда, психодиагностика, эмоциональное благополучие.

1. Введение

Проблема удовлетворённости жизнью подростков является одним из актуальных направлений современной возрастной и педагогической психологии. В условиях интенсивных социальных изменений особую значимость приобретает изучение того, каким образом подростки воспринимают собственную жизнь, оценивают своё положение в семье и обществе, а также переживают эмоциональное благополучие.

Подростковый возраст характеризуется существенными изменениями в развитии самосознания, эмоциональной регуляции и межличностных отношений. В возрасте 12–14 лет усиливается стремление к самостоятельности, повышается значимость общения со сверстниками, формируются более сложные представления о собственных способностях, достижениях и жизненных перспективах.

Удовлетворённость жизнью представляет собой когнитивный компонент субъективного благополучия, отражающий обобщённую оценку человеком собственной жизни в соответствии с индивидуальными ожиданиями, ценностями и критериями.

В отличие от ситуативного эмоционального состояния, удовлетворённость жизнью характеризует более широкую оценку жизненных обстоятельств. Подросток может испытывать временные отрицательные эмоции, сохраняя при этом положительную общую оценку собственной жизни.

В научной литературе удовлетворённость жизнью рассматривается во взаимосвязи с личностными характеристиками, качеством семейных отношений, социальной поддержкой, школьной адаптацией и эмоциональным состоянием.

Вместе с тем изучение удовлетворённости жизнью подростков 12–14 лет требует учёта возрастной специфики и использования соответствующих психодиагностических инструментов.

Цель исследования — систематизировать результаты опубликованных эмпирических исследований удовлетворённости жизнью детей и подростков и разработать демонстрационную модель количественного анализа для возрастной группы 12–14 лет.

Объект исследования — субъективное благополучие подростков.

Предмет исследования — психологические особенности удовлетворённости жизнью подростков 12–14 лет.

Гипотеза исследования: удовлетворённость жизнью в раннем подростковом возрасте представляет собой многокомпонентно обусловленную характеристику, связанную с особенностями социальной среды, межличностных отношений и индивидуального психологического функционирования.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические подходы к определению удовлетворённости жизнью.
2. Проанализировать опубликованные эмпирические исследования субъективного благополучия детей и подростков.
3. Охарактеризовать психодиагностические инструменты оценки удовлетворённости жизнью.
4. Разработать демонстрационную модель количественного анализа показателей подростков 12–14 лет.
5. Определить практические направления психологического сопровождения подростков.
6. 2. Теоретические основы и обзор литературы

Теоретические основы изучения удовлетворённости жизнью связаны с развитием концепции субъективного благополучия.

Э. Динер рассматривал субъективное благополучие как психологический конструкт, включающий когнитивные и эмоциональные компоненты. Когнитивный компонент отражает удовлетворённость жизнью в целом и отдельными её сферами, тогда как эмоциональный связан с переживанием положительных и отрицательных эмоций [[1]Diener E. Subjective Well-Being // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95, № 3. — P. 542–575. — DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542.].

В работе Э. Динера, Р. Эммонса, Р. Ларсена и Ш. Гриффин представлена шкала Satisfaction With Life Scale, предназначенная для измерения глобальной удовлетворённости жизнью [[2]Diener E. Subjective Well-Being // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95, № 3. — P. 542–575. — DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542.].

Однако применение психодиагностических инструментов в детском и подростковом возрасте требует учёта возрастных особенностей понимания вопросов и оценки жизненного опыта.

Важный вклад в исследование удовлетворённости жизнью детей внёс Э. Хюбнер. В 1991 году он представил результаты разработки шкалы Students' Life Satisfaction Scale, предназначенной для измерения глобальной удовлетворённости жизнью школьников [3].

В первоначальном исследовании приняли участие 254 ребёнка в возрасте 7–14 лет. Результаты показали приемлемую внутреннюю согласованность методики и однофакторную структуру измеряемого конструкта.

1

2

В последующем исследовании на более неоднородной выборке из 329 детей в возрасте 8–14 лет были получены дополнительные данные в пользу психометрической пригодности шкалы.

В рамках первоначальных исследований не было обнаружено различий удовлетворённости жизнью в зависимости от возраста, школьного класса и пола, что свидетельствует о необходимости осторожной интерпретации предполагаемых возрастных различий [[3]Huebner E. S. Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale // School Psychology International. — 1991. — Vol. 12, № 3. — P. 231–240. — DOI: 10.1177/0143034391123010.].

Существенный вклад в систематизацию эмпирических данных внесли К. Проктор, П. Линли и Дж. Молтби. В обзорной работе 2009 года авторы проанализировали 141 эмпирическое исследование удовлетворённости жизнью детей и подростков [[4]Proctor C., Linley P. A., Maltby J. Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature // Journal of Happiness Studies. — 2009. — Vol. 10, № 5. — P. 583–630. — DOI: 10.1007/s10902-008-9110-9.].

Результаты обзора продемонстрировали значимость удовлетворённости жизнью для понимания эмоциональных, социальных и поведенческих характеристик молодых людей.

В отдельной публикации те же исследователи рассмотрели 47 эмпирических работ, посвящённых инструментам измерения удовлетворённости жизнью, уделив внимание их надёжности, валидности и особенностям применения [[5]Proctor C., Linley P. A., Maltby J. Youth Life Satisfaction Measures: A Review // The Journal of

3

4

5

Positive Psychology. — 2009. — Vol. 4, № 2. — P. 128–144. — DOI: 10.1080/17439760802650816.].

Таким образом, опубликованные исследования подтверждают научную обоснованность изучения удовлетворённости жизнью подростков, однако не позволяют автоматически переносить показатели конкретных зарубежных выборок на подростков иной страны или образовательной среды.

3. Материалы и методы исследования

Исследование выполнено в формате анализа опубликованных эмпирических данных и демонстрационного статистического моделирования.

В качестве методологической основы использованы результаты работ Э. Хюбнера, Э. Динера, К. Проктор и других исследователей субъективного благополучия.

Для иллюстрации возможного авторского исследования сформирована условная выборка из 50 подростков 12–14 лет.

Таблица 1. Возрастная структура демонстрационной выборки

Возраст	**Количество**	**Доля, %**
12 лет	16	32
13 лет	18	36
14 лет	16	32
Всего	**50**	**100**

Для оценки удовлетворённости жизнью предлагается использовать шкалу Students' Life Satisfaction Scale (SLSS) Э. Хюбнера.

Шкала включает семь утверждений, направленных на оценку общей удовлетворённости жизнью школьников. При использовании шестибалльного формата ответов суммарный показатель может изменяться от 7 до 42 баллов после корректного кодирования ответов, включая обратное кодирование соответствующих пунктов.

Более высокие суммарные значения отражают более высокую удовлетворённость жизнью.

При проведении фактического исследования необходимо использовать адаптированную для соответствующей языковой и возрастной группы версию методики.

Для статистической обработки предусматриваются следующие показатели: среднее арифметическое, стандартное отклонение, медиана, частотное распределение, а также сравнительный анализ возрастных групп при наличии достаточного объёма данных.

В исследовании несовершеннолетних необходимо обеспечить информированное согласие законных представителей, добровольность участия и конфиденциальность ответов.

4. Результаты исследования

4.1. Результаты анализа опубликованных эмпирических исследований

Анализ исследования Э. Хюбнера (1991) позволяет выделить несколько значимых результатов.

Во-первых, глобальная удовлетворённость жизнью может измеряться у детей школьного возраста с помощью краткой стандартизированной шкалы.

Во-вторых, первоначальные результаты показали приемлемые психометрические свойства разработанного инструмента.

В-третьих, в исследованных выборках не были выявлены различия удовлетворённости жизнью по возрасту, полу и школьному классу. Это указывает на то, что возрастные различия не следует считать универсальными без дополнительной проверки.

В-четвёртых, результаты последующей проверки методики на другой выборке подтвердили перспективность её применения в исследованиях детей и подростков.

Обзор К. Проктор и соавторов (2009), включивший 141 эмпирическое исследование, расширяет понимание удовлетворённости жизнью как психологической характеристики, связанной с эмоциональным, социальным и поведенческим функционированием.

Данные работы подтверждают необходимость комплексного подхода к исследованию подросткового благополучия.

4.2. Демонстрационное распределение удовлетворённости жизнью

Для иллюстрации возможного представления результатов разработано условное распределение подростков по трём аналитическим категориям.

Таблица 2. Условное распределение подростков по удовлетворённости жизнью

Категория	Количество	Доля, %
Низкие показатели	12	24
Средние показатели	23	46
Высокие показатели	15	30
Всего	**50**	**100**

Представленная модель предусматривает преобладание средней условной категории удовлетворённости жизнью, составляющей 46%.

Доля подростков с высокими показателями составляет 30%, с низкими — 24%.

Следует подчеркнуть, что данное распределение является искусственно сформированным. Оно не отражает фактическую распространённость уровней удовлетворённости жизнью среди подростков и используется исключительно для демонстрации статистического описания.

Кроме того, указанные категории не являются стандартными диагностическими порогами SLSS. В реальном исследовании необходимо обосновать способ категоризации либо анализировать непрерывные суммарные показатели.

4.3. Возрастные особенности удовлетворённости жизнью

Для демонстрации возрастного анализа разработана таблица условного распределения по трём возрастным группам.

Таблица 3. Демонстрационная модель удовлетворённости жизнью по возрастным группам

Возраст	Низкие	Средние	Высокие	Всего
12 лет	3	7	6	16
13 лет	4	9	5	18
14 лет	5	7	4	16
Всего	**12**	**23**	**15**	**50**

В условной модели доля подростков с высокими показателями удовлетворённости жизнью составляет 37,5% в группе 12-летних, приблизительно 27,8% в группе 13-летних и 25% в группе 14-летних.

Одновременно доля низких показателей в искусственно сформированных группах составляет соответственно 18,8%, 22,2% и 31,3%.

Эти значения демонстрируют пример расчёта внутригрупповых процентов и не свидетельствуют о фактическом снижении удовлетворённости жизнью с возрастом.

Более того, результаты исследования Э. Хюбнера не подтверждали универсального наличия возрастных различий в изученных выборках. Поэтому возрастная динамика должна рассматриваться как отдельный эмпирический вопрос.

4.4. Методологические особенности статистической интерпретации

При проведении реального исследования количественный анализ следует начинать с проверки полноты данных, корректности кодирования пунктов и оценки распределения суммарных показателей.

Для каждой возрастной группы целесообразно рассчитывать среднее значение удовлетворённости жизнью, стандартное отклонение и доверительный интервал.

При сравнении трёх возрастных групп возможно использование однофакторного дисперсионного анализа при выполнении необходимых предпосылок либо непараметрического критерия Краскела — Уоллиса.

Для оценки связей удовлетворённости жизнью с самооценкой, социальной поддержкой и качеством межличностных отношений могут применяться корреляционный и регрессионный анализы.

При этом результаты статистического анализа должны интерпретироваться с учётом размера выборки, возможных смешивающих факторов и ограничений поперечного дизайна.

5. Обсуждение результатов

Анализ опубликованных эмпирических исследований позволяет рассматривать удовлетворённость жизнью как значимый показатель субъективного благополучия детей и подростков.

Особое значение имеет тот факт, что глобальная удовлетворённость жизнью не сводится исключительно к положительным эмоциям или отсутствию психологических трудностей. Она отражает более широкую когнитивную оценку жизненного опыта.

В раннем подростковом возрасте данная оценка может формироваться под влиянием семейных отношений, школьной среды, дружеского общения и индивидуальных особенностей личности.

При интерпретации удовлетворённости жизнью необходимо учитывать её многомерную обусловленность. Например, подросток может демонстрировать высокую удовлетворённость отношениями со сверстниками, но испытывать неудовлетворённость учебной деятельностью или семейной ситуацией.

Поэтому глобальные показатели удовлетворённости жизнью желательно дополнять оценкой отдельных жизненных сфер.

Разработанная демонстрационная модель показывает, каким образом могут быть организованы возрастные сравнения и описательный анализ, однако не предоставляет новых эмпирических доказательств возрастной динамики.

Полученные из литературы результаты также подчёркивают важность психометрической проверки используемых инструментов при переносе их в новые культурные и языковые условия.

Практическая интерпретация должна быть направлена не на механическое разделение подростков на благополучных и неблагополучных, а на выявление факторов, способных поддерживать субъективное благополучие и снижать риски социальной дезадаптации.

6. Практические рекомендации

На основе анализа научных исследований можно предложить следующие направления психолого-педагогической работы.

Развитие поддерживающей образовательной среды. Важным условием психологического благополучия является создание атмосферы уважения, безопасности и конструктивного взаимодействия в школьном коллективе.

Укрепление семейной поддержки. Родителям рекомендуется уделять внимание эмоциональным потребностям подростков, поддерживать открытое общение и учитывать возрастающую потребность ребёнка в самостоятельности.

Развитие социальных компетенций. Психологические занятия, направленные на формирование коммуникативных навыков, эмпатии и конструктивного разрешения конфликтов, могут способствовать более благоприятному социальному функционированию.

Индивидуальное психологическое сопровождение. Подростки, испытывающие устойчивую неудовлетворённость жизнью, трудности адаптации или эмоциональное неблагополучие, могут нуждаться в дополнительной профессиональной поддержке.

Мониторинг субъективного благополучия. В образовательных организациях возможно проведение добровольных и конфиденциальных исследований удовлетворённости жизнью с применением валидизированных инструментов и соблюдением этических требований.

7. Ограничения исследования

Основным ограничением настоящей работы является отсутствие собственных первичных эмпирических данных.

Количественные таблицы разработаны в демонстрационных целях и не могут использоваться для статистического подтверждения гипотез или оценки распространённости удовлетворённости жизнью среди реальных подростков.

Кроме того, опубликованные исследования проводились в определённых социальных и культурных условиях, что ограничивает возможность непосредственного переноса их количественных результатов на другие популяции.

Для получения самостоятельных эмпирических выводов требуется обследование реальной выборки подростков 12–14 лет, применение валидизированной версии методики и проведение статистического анализа индивидуальных результатов.

8. Заключение

Проведённый анализ опубликованных эмпирических исследований позволяет сделать вывод о значимости удовлетворённости жизнью как самостоятельного компонента субъективного благополучия подростков.

Установлено, что в научной литературе представлены стандартизированные инструменты, позволяющие оценивать удовлетворённость жизнью детей и подростков, включая шкалу Students' Life Satisfaction Scale Э. Хюбнера.

Результаты опубликованных исследований свидетельствуют о возможности надёжного измерения данного психологического конструкта и необходимости учитывать социальные, эмоциональные и поведенческие аспекты благополучия.

Разработанная демонстрационная модель на примере условной выборки из 50 подростков 12–14 лет иллюстрирует способы представления возрастной структуры, распределения показателей и сравнительного анализа.

При этом моделирование не заменяет фактического эмпирического исследования и не позволяет утверждать наличие возрастных различий в реальной популяции.

Практическая значимость работы заключается в систематизации методологических подходов и определении направлений психолого-педагогической поддержки, ориентированных на укрепление субъективного благополучия подростков.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с проведением обследования реальной выборки, анализом возрастных и социальных различий, а также изучением роли семейных отношений, самооценки и общения со сверстниками в удовлетворённости жизнью подростков.

Список использованной литературы

1. Diener E. Subjective Well-Being // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95, № 3. — P. 542–575. — DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
2. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. — 1985. — Vol. 49, № 1. — P. 71–75. — DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
3. Huebner E. S. Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale // School Psychology International. — 1991. — Vol. 12, № 3. — P. 231–240. — DOI: 10.1177/0143034391123010.
4. Proctor C., Linley P. A., Maltby J. Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature // Journal of Happiness Studies. — 2009. — Vol. 10, № 5. — P. 583–630. — DOI: 10.1007/s10902-008-9110-9.
5. Proctor C., Linley P. A., Maltby J. Youth Life Satisfaction Measures: A Review // The Journal of Positive Psychology. — 2009. — Vol. 4, № 2. — P. 128–144. — DOI: 10.1080/17439760802650816.
6. Nickerson A. B., Nagle R. J. The Influence of Parent and Peer Attachments on Life Satisfaction in Middle Childhood and Early Adolescence // Social Indicators Research. — 2004. — Vol. 66, № 1–2. — P. 35–60.