



ТЕЗИС НА ТЕМУ «ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ»

Тургунова Гулёра Алишер кизи

КГПИ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)

Фергана, Узбекистан

Электронная почта: turgunovagulyora12345@gmail.com

УДК 159.922.8:159.923.2

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь самооценки и удовлетворённости жизнью подростков 12–14 лет. Актуальность исследования обусловлена значимостью раннего подросткового возраста для становления самосознания, развития эмоциональной устойчивости и формирования субъективного благополучия личности. На основе анализа научной литературы раскрываются психологические особенности самооценки и удовлетворённости жизнью, а также рассматриваются основные факторы, определяющие их взаимосвязь. Представлена модель эмпирического исследования с использованием шкалы самооценки М. Розенберга и шкалы удовлетворённости жизнью школьников Э. Хьюбнера. На примере условной выборки из 50 подростков продемонстрированы подходы к количественному анализу исследуемых характеристик. Обоснована необходимость психолого-педагогической поддержки подростков, направленной на формирование адекватной самооценки и повышение субъективного благополучия.

Ключевые слова: самооценка, удовлетворённость жизнью, подростки, ранний подростковый возраст, субъективное благополучие, самосознание, психологическая адаптация, социальная поддержка.



Введение

Современные исследования возрастной психологии свидетельствуют о высокой значимости психологического благополучия подростков как одного из условий гармоничного развития личности. Особое внимание исследователей привлекают самооценка и удовлетворённость жизнью, поскольку данные характеристики связаны с эмоциональным состоянием, социальными отношениями, учебной мотивацией и особенностями адаптации подростка к изменяющимся условиям окружающей среды.

Подростковый возраст представляет собой важный этап личностного становления, сопровождающийся интенсивными физиологическими, когнитивными и социально-психологическими изменениями. В возрасте 12–14 лет происходит активное развитие самосознания, формируется более сложная система представлений о собственной личности, возрастает значимость социального сравнения и оценки со стороны сверстников.

Самооценка выступает одним из центральных компонентов самосознания, отражающих отношение личности к собственным качествам, способностям и достижениям. Удовлетворённость жизнью, в свою очередь, характеризует субъективную оценку человеком различных аспектов своего существования и жизни в целом.

Несмотря на концептуальные различия, данные психологические характеристики могут быть взаимосвязаны. Положительное отношение к собственной личности способно способствовать более благоприятному восприятию жизненных обстоятельств, тогда как низкая самооценка может сопровождаться повышенной чувствительностью к неудачам, социальному сравнению и отрицательным оценкам окружающих.





Цель исследования — изучить теоретические основания взаимосвязи самооценки и удовлетворённости жизнью подростков 12–14 лет и продемонстрировать методологический подход к её эмпирическому исследованию.

Объект исследования — психологические особенности подростков 12–14 лет.

Предмет исследования — взаимосвязь самооценки и удовлетворённости жизнью в раннем подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: предполагается, что между уровнем самооценки и удовлетворённостью жизнью подростков существует положительная взаимосвязь: более высокая самооценка сопровождается тенденцией к более высокой удовлетворённости жизнью.

Теоретические основы исследования

Понятие самооценки занимает значимое место в психологических исследованиях личности. М. Розенберг рассматривал глобальную самооценку как общее положительное или отрицательное отношение человека к самому себе. Разработанная им шкала самооценки получила широкое распространение в исследованиях подросткового и взрослого населения [¹Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. — 326 p.].

В раннем подростковом возрасте самооценка характеризуется повышенной чувствительностью к социальным воздействиям. Существенную роль в её формировании играют отношения с родителями,

¹



признание сверстников, школьная успешность и индивидуальный опыт преодоления трудностей.

У. Орт и Р. Робинс отмечают, что самооценка развивается на протяжении жизненного пути и обладает определённой устойчивостью, одновременно сохраняя способность изменяться под влиянием жизненного опыта и социальных условий [²Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem // Current Directions in Psychological Science. — 2014. — Vol. 23, № 5. — P. 381–387. — DOI: 10.1177/0963721414547414.].

Удовлетворённость жизнью является одним из основных компонентов субъективного благополучия. В исследованиях Э. Динера она определяется как когнитивная оценка человеком собственной жизни в соответствии с индивидуальными критериями и ожиданиями [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].

Для подростков удовлетворённость жизнью формируется под влиянием нескольких взаимосвязанных факторов, среди которых особое значение имеют семейное благополучие, качество дружеских отношений, школьная среда, чувство социальной принадлежности и возможность самореализации.

К. Проктор, П. Линли и Дж. Молтби в обзоре научной литературы показали, что удовлетворённость жизнью детей и подростков связана с широким кругом психологических, социальных и поведенческих характеристик [³Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The

²

³



Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. — 1985. — Vol. 49, № 1. — P. 71–75. — DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.].

На основании рассмотренных научных положений можно предположить, что самооценка и удовлетворённость жизнью образуют взаимосвязанную систему субъективного восприятия личности и её жизненных обстоятельств. Однако наличие такой связи не означает, что самооценка является единственным или непосредственным причинным фактором удовлетворённости жизнью.

Материалы и методы исследования

Для демонстрации возможной организации эмпирического исследования разработана модель условной выборки, включающей 50 подростков в возрасте 12–14 лет.

В модель включены следующие возрастные группы:

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

Для оценки психологических характеристик предусмотрено использование двух стандартизированных психодиагностических инструментов.

1. Шкала самооценки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale).

Методика включает 10 утверждений, направленных на измерение глобального отношения личности к себе. В демонстрационной модели





используется вариант суммарного оценивания от 0 до 30 баллов. Более высокие значения соответствуют более положительной глобальной самооценке.

2. Шкала удовлетворённости жизнью школьников Э. Хьюбнера (Students' Life Satisfaction Scale). Методика включает 7 утверждений, позволяющих оценивать общую удовлетворённость жизнью детей и подростков. При использовании шестибалльного формата ответов суммарный показатель может варьироваться от 7 до 42 баллов.

Для обработки эмпирических данных предполагается применение методов описательной статистики и корреляционного анализа. В зависимости от распределения показателей может использоваться коэффициент корреляции Пирсона либо ранговый коэффициент Спирмена.

Представленные ниже количественные значения являются условными и предназначены для иллюстрации процедуры анализа. Они не получены в результате фактического обследования подростков.

Результаты демонстрационного моделирования и обсуждение

Для иллюстрации интерпретации показателей самооценки сформировано условное распределение 50 участников по трём аналитическим категориям. Границы категорий используются исключительно в рамках демонстрационной модели и не рассматриваются как универсальные клинические или диагностические нормативы.

Таблица 1. Демонстрационное распределение подростков по показателям самооценки



Условная категория	Количество	Доля
Низкие показатели	12	24%
Средние показатели	23	46%
Высокие показатели	15	30%
Всего	50	100%

В рамках представленной модели наиболее многочисленной является группа подростков со средними показателями самооценки — 46%. Доля участников с высокими показателями составляет 30%, с низкими — 24%.

Данное распределение носит исключительно иллюстративный характер. Оно демонстрирует способ представления результатов психодиагностического обследования, но не позволяет делать выводы о фактической распространённости различных уровней самооценки среди подростков 12–14 лет.

Для анализа удовлетворённости жизнью также предусмотрено условное распределение показателей.

Таблица 2. Демонстрационное распределение подростков по удовлетворённости жизнью

Условная категория	Количество	Доля
Низкие показатели	11	22%
Средние показатели	24	48%
Высокие показатели	15	30%
Всего	50	100%



В демонстрационной модели средние показатели удовлетворённости жизнью представлены у 48% участников, высокие — у 30%, низкие — у 22%.

Для непосредственного изучения взаимосвязи самооценки и удовлетворённости жизнью необходимо сопоставить индивидуальные суммарные баллы по двум методикам. Одних частотных распределений, приведённых в таблицах 1 и 2, недостаточно для вычисления достоверного коэффициента корреляции.

В качестве основной аналитической процедуры предлагается расчёт коэффициента корреляции между показателями глобальной самооценки и удовлетворённости жизнью. Положительное значение коэффициента свидетельствовало бы о прямой статистической связи, отрицательное — об обратной, а значение, близкое к нулю, — об отсутствии выраженной линейной или монотонной зависимости в зависимости от применяемого метода.

На теоретическом уровне ожидается положительная направленность данной взаимосвязи. Это предположение объясняется тем, что позитивное отношение подростка к собственной личности может сопровождаться большей уверенностью в себе, более благоприятной интерпретацией социальных взаимодействий и более высокой субъективной оценкой жизненных обстоятельств.

Вместе с тем характер рассматриваемой связи может зависеть от семейного воспитания, качества общения со сверстниками, образовательной среды и индивидуальных особенностей эмоциональной регуляции.



Таким образом, представленный демонстрационный анализ иллюстрирует возможную структуру эмпирического исследования, но не подтверждает статистически выдвинутую гипотезу. Её проверка требует фактических индивидуальных данных участников.

Практическая значимость исследования

Изучение взаимосвязи самооценки и удовлетворённости жизнью имеет значение для организации психологического сопровождения подростков в образовательных учреждениях.

Результаты существующих научных исследований позволяют выделить несколько направлений психолого-педагогической работы: развитие реалистичного и положительного отношения подростков к себе, укрепление поддерживающих отношений с родителями и педагогами, профилактика негативного социального сравнения и формирование благоприятного психологического климата в коллективе.

Особое внимание следует уделять подросткам, испытывающим трудности социальной адаптации, эмоциональную неустойчивость и выраженную зависимость от внешнего одобрения.

Психологическая поддержка должна быть направлена не на искусственное повышение самооценки, а на развитие адекватного самовосприятия, устойчивого чувства собственной ценности, социальных компетенций и навыков конструктивного преодоления трудностей.

Заключение

Проведённый теоретический анализ показывает, что самооценка и удовлетворённость жизнью являются важными характеристиками психологического благополучия подростков 12–14 лет.





Ранний подростковый возраст представляет собой период активного формирования самосознания, изменения системы социальных отношений и развития индивидуальных представлений о собственной личности. В этих условиях самооценка может выступать одним из психологических факторов, связанных с субъективной оценкой жизненного благополучия.

На основании научной литературы обосновано предположение о положительной взаимосвязи между самооценкой и удовлетворённостью жизнью подростков. При этом данная взаимосвязь должна рассматриваться с учётом влияния семейных, социальных, образовательных и личностных факторов.

Разработанная демонстрационная модель исследования показывает возможности использования стандартизированных психодиагностических методик, описательной статистики и корреляционного анализа для изучения указанной проблемы.

Дальнейшее исследование предполагает проведение фактического обследования подростков 12–14 лет с соблюдением этических требований и последующей статистической проверкой выдвинутой гипотезы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. — 326 p.
2. Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem // Current Directions in Psychological Science. — 2014. — Vol. 23, № 5. — P. 381–387. — DOI: 10.1177/0963721414547414.
3. 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.



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. 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.