

УДК 159.96

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ

М.В. Сафонова (Красноярск, Россия)

Д.А. Тихонова (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. В статье представлен обзор теоретических положений и исследований, посвященных проблеме удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью рассматривается как внутренний критерий адаптированности подростка. Отмечается недостаток исследований феномена удовлетворенности жизнью у подростков с различными уровнями психологической суверенности: травмированных, депривированных, с уровнем нормальной суверенности и сверхсуверенных подростков. Цель статьи – выявить и охарактеризовать особенности удовлетворенности жизнью в зависимости от пола и уровня психологической суверенности подростка.

Методологию исследования составляют концепция суверенности С.К. Нартовой-Бочавер, научные труды Н.Н. Мельниковой по проблеме социально-психологической адаптации, Л.В. Куликова по проблеме удовлетворенности жизнью, а также анализ и обобщение научно-исследовательских работ зарубежных и отечественных ученых по проблемам психологической суверенности личности и удовлетворенности жизнью в контексте адаптированности. В исследовании приняло участие 190 подростков, 95 мальчиков и 95 девочек, в возрасте 14–15 лет, обучающихся в школах г. Красноярск. Для диагностики психологической суверенности применялся опросник «Суверенность психологического пространства – 2010» С.К. Нартовой-Бочавер, для диагностики удовлетворенности жизнью – опросник «Удовлетворенность жизнью (УДЖ)» Н.Н. Мельниковой.

Результаты. Исследование показало, что большинство подростков (52,1 %) обладают уровнем удовлетворенности жизнью ниже среднего практически

по всем факторам. Анализ средних и расчет U-критерия Манна – Уитни показали, что девочки и мальчики со сверхсуверенностью более удовлетворены жизнью, чем их сверстники с нормальной суверенностью. Таким образом, нормальная суверенность не обеспечивает достаточной удовлетворенности жизнью, тогда как сверхсуверенность позволяет переживать чувство взрослости, самостоятельного управления своей жизнью и оценивать качество взаимодействия «Я – Жизнь» как удовлетворительное. Депривированные подростки удовлетворены жизнью на уровне «ниже среднего», при этом девочки испытывают беспокойство о будущем, а мальчиков отличает меньшая жизненная включенность. Зафиксированы достоверные различия по общему показателю удовлетворенности между девушками с травмированной и депривированной суверенностью, последние оценивают качество взаимодействия с жизнью уровнем ниже среднего.

Заключение. Сделаны выводы, что в подростковом возрасте сверхсуверенность можно считать одним из факторов, влияющих на положительную удовлетворенность жизнью. Залогом благополучия в удовлетворенности жизнью для подростков являются самостоятельность, суверенность, автономность, подвластность самому себе в привычках и у юношей, и у девушек, для девушек очень значима суверенность личных вещей, для юношей – полная управляемость своим социальным окружением и суверенность ценностей.

Ключевые слова: подростки, психологическая суверенность, травмированность, депривированность, сверхсуверенность, удовлетворенность жизнью, жизненная включенность, разочарование в жизни, усталость от жизни, беспокойство о будущем.

Постановка проблемы. Интересуясь феноменом суверенности личности, мы пришли к выводу, что различия между группами подростков в зависимости от эмпирического уровня суверенности многообразны [Нартова-

Бочавер, 2008; Никулина, Крекова; 2009, Иркин, Шевеленкова, 2011]. Продолжая идею нашего исследования – рассмотрение взаимосвязей суверенности с комплексом психологических характеристик для представления целостного пор-

трета подростков, обладающих различными уровнями психологической суверенности, – мы отмечаем недостаток исследований взаимосвязи суверенности личности и удовлетворенности жизнью у подростков.

Заметим, что понятие «удовлетворенность жизнью» рассматривается авторами с разных позиций: ученые проводят связи с субъективным благополучием [Diener, 1984; Diener E., Diener C., 1996, Diener et al., 1999, Шамионов, 2008], изучают взаимосвязи с личностными характеристиками подростка [Бескова, 2013, Гаурилюс, 2017; Головей, Данилова М.В., Данилова Ю.Ю., 2017; Пузько, Чернявская, 2017]. Однако не уделяется внимание изучению взаимосвязей удовлетворенности жизнью у подростков с различными уровнями суверенности.

В настоящей статье представлены результаты исследования, отчасти восполняющие этот пробел: рассмотрены сходства и различия в удовлетворенности жизнью травмированных, депривированных, с нормальной суверенностью и сверхсуверенных подростков.

Цель статьи – описать особенности удовлетворенности жизнью подростков с разными уровнями психологической суверенности. Это позволит расширить представления об отличиях подростков с различными уровнями суверенности, дополнить их обобщенные социально-психологические портреты с целью определения направлений работы психолога с подростками, родителями и учителями для оказания психологической помощи подросткам.

Методологию исследования составляют концепция суверенности С.К. Нартовой-Бочавер, научные труды Н.Н. Мельниковой по проблеме социально-психологической адаптации, Л.В. Куликова по проблеме удовлетворенности жизнью, анализ научных зарубежных и отечественных работ.

В исследовании приняло участие 190 подростков, 95 мальчиков и 95 девочек, в возрасте 14–15 лет, обучающихся в школах г. Красноярска.

Диагностический пакет состоит из 6 методик: опросник «Суверенность психологического пространства – 2010» С.К. Нартовой-Бочавер,

методика Ш. Шварца для изучения ценностей личности (в варианте В.Н. Карандашева), методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (в адаптации А.К. Осницкого), опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, шкала субъективного благополучия (в адаптации М.В. Соколовой), 16-факторный опросник Кеттелла (форма С).

Поскольку в настоящей статье отражены результаты, полученные с помощью двух методик, дадим им подробное описание.

Для диагностики психологической суверенности применялся опросник «Суверенность психологического пространства – 2010» С.К. Нартовой-Бочавер, позволяющий выявить способность регуляции «открытости – закрытости» субъекта другим субъектам, обмена информацией, контроля над средой, упорядочивания системы межсубъектных отношений, определения зоны влияния. Кроме общего показателя психологической суверенности личности, методика позволяет диагностировать отдельные проявления психологической суверенности, составляющие 6 шкал: суверенность физического тела, суверенность территории, суверенность мира вещей, суверенность привычек, суверенность социальных связей, суверенность ценностей.

Для диагностики удовлетворенности жизнью был применен опросник «Удовлетворенность жизнью (УДЖ)» Н.Н. Мельниковой, изучающий субъективное чувство удовлетворенности жизнью. Общая структура опросника содержит четыре фактора, отражающие качество взаимодействия «Я – Жизнь»: жизненная включенность, разочарование в жизни, усталость от жизни, беспокойство о будущем. Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, а три остальных – разные составляющие неудовлетворенности жизнью. Результаты могут рассматриваться как показатель адаптированности по внутреннему критерию в рамках исследования общей адаптации к жизни.

Для математической обработки полученных данных применялись: первичная описательная статистика (среднее арифметическое значение), U-критерий Манна – Уитни.

Обзор научной литературы. Исследования удовлетворенности жизнью достаточно популярны как в психологии, так и в социологии. Социологические исследования сегодня направлены на изучение факторов удовлетворенности жизнью и трудом, в том числе половых и возрастных различий, составлены портреты удовлетворенных и не-удовлетворенных жизнью, определены взаимосвязи удовлетворенности работой и особенностями организации труда [Грачев, 2008; Андреевкова, 2010; Ласточкина, 2012; Serpian et al., 2016]. Ученые анализируют факторы, определяющие удовлетворенность жизнью, выделяя внутренние (в основе – человек (социально-психологические, социально-демографические)), и внешние (в основе – среда (социальное окружение и социальные связи, институциональные, экономические, экологические)) факторы. Анализ строится на сравнении групп людей и стран в целом.

Психологические исследования удовлетворенности жизнью представлены разнообразно: анализируется удовлетворенность жизнью в зависимости от гендерной и возрастной принадлежности субъектов, выделяются и описываются инвариантные и вариативные взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и способами реагирования на успех и неудачи другого [Бескова, 2013], взаимосвязи удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия личности [Шамионов, 2008, Карапетян, 2017].

Вызывают интерес исследования методов изучения и способов психологической работы: психометрические показатели русскоязычной версии шкалы удовлетворенности жизнью, продольный образец среза подростков за рубежом [Елшанский, Ануфриев, Камалетдинова, Сапарин, Семенов, 2015, Ng et al., 2017], прием фотовизуализации жизненных событий, где прослеживается динамика удовлетворенности жизнью [Лакосина, 2009, 2010]. Для нас наибольший интерес вызывают исследования удовлетворенности жизнью в подростковом возрасте [Головей, Данилова, Данилова, 2017]. Ученые исследуют факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью подростков, воспитывающихся в семьях и в детских домах. Интересны исследования вос-

принимаемой социальной поддержки и чувства собственного достоинства как посредников в отношениях между родительской привязанностью и удовлетворенностью жизнью среди китайских подростков, карьерной адаптивности и удовлетворенности жизнью итальянских и швейцарских подростков, социальных детерминант субъективного здоровья, удовлетворенности жизнью подростков из Германии [Chen et al., 2017; Heilmann et al., 2017; Santilli et al., 2017].

Исследование строится на научных взглядах Н.Н. Мельниковой об удовлетворенности жизнью как внутреннем критерии адаптации человека. Удовлетворенность жизнью рассматривается как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». В рамках субъективного опыта человека признаками удовлетворенности – неудовлетворенности жизнью являются: 1) общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией; 2) динамический компонент жизнедеятельности (активность – пассивность, наличие стремлений, желаний); 3) чувство насыщенности – пустоты жизни; 4) удовлетворенность, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей; 5) ощущение стабильности – нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего [Куликов, 2000; Мельникова, 2004; 2015]. Основываясь на данной теории, мы планируем дополнить эту область знания результатами нашего исследования.

Результаты исследования. В настоящей статье представлены результаты изучения удовлетворенности жизнью у подростков с различными уровнями психологической суверенности.

Мы рассматриваем удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». Из рис. 1 видно, что в общей выборке подростков преобладает уровень удовлетворенности жизнью ниже среднего практически по всем факторам. Исключением является «жизненная включенность», 43,6 % подростков по этому фактору имеют средний уровень, что описывает их как активных, деятельных, воспринимающих жизнь как насыщенную переживаниями и со-

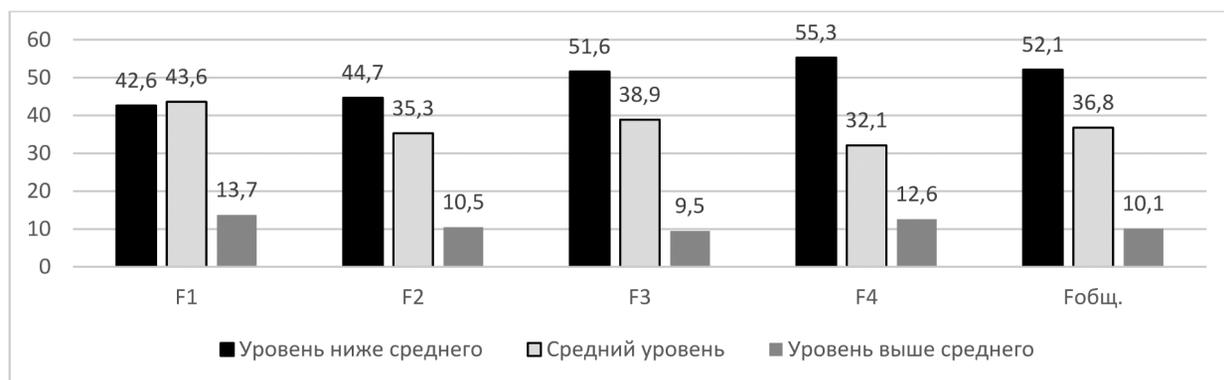


Рис. 1. Уровни удовлетворенности жизнью общей выборки подростков (предпочтение в %)

Fig. 1. Levels of life satisfaction in the general sample of adolescents (preference in %)

Условные обозначения:

F1 – фактор «жизненная включенность»; F2 – фактор «разочарование в жизни»;

F3 – фактор «усталость от жизни»; F4 – фактор «беспокойство о будущем»

бытиями. Одновременно можно фиксировать некоторую усталость от жизни, которая сопровождается соответствующим эмоциональным фоном, отсутствием позитивного настроения, усталостью, в том числе физической, разочарованием в жизни, ощущением отсутствия результатов, невозможностью реализации планов, а также неадекватным беспокойством о будущем, проявляющимся в тревоге и страхах или, наоборот, в полном равнодушии к будущему, примерно у половины респондентов.

Такие психологические особенности в целом характерны для периода подросткового кризиса, когда насыщенность и активность

жизни, эмоциональный подъем сменяются усталостью и разочарованием, особенно на фоне неудач, конфликтов, чрезмерной требовательности окружения. Беспокойство о будущем также является закономерным следствием проживания кризиса идентичности и открытия временной перспективы. Предполагаем, что разделение по группам подростков в зависимости от уровня суверенности и выявление показателей удовлетворенности жизнью для этих групп продвинут нас в понимании особенностей переживания удовлетворенности жизнью подростками.

Распределение респондентов по уровням психологической суверенности и удовлетворенности жизнью (в %)

Distribution of respondents by the levels of psychological sovereignty and satisfaction with life (%)

Уровень суверенности		Факторы удовлетворенности														
		Жизненная включенность			Разочарование в жизни			Усталость от жизни			Беспокойство о будущем			F Общий		
		ниже среднего	средний	выше среднего	ниже среднего	средний	выше среднего	ниже среднего	средний	выше среднего	ниже среднего	средний	выше среднего	ниже среднего	средний	выше среднего
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Травмированность	Общая выборка	80,0	20,0	0,0	100,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0	100,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0
	Девочки	80,0	20,0	0,0	100,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0	100,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0
Депривированность	Общая	41,9	51,6	6,5	58,1	32,5	9,7	61,3	32,5	6,5	77,4	19,4	3,2	67,7	29,0	3,2
	Мальчики	42,1	68,8	0,0	63,2	26,3	10,5	68,8	36,8	5,3	84,2	15,8	0,0	73,7	26,3	0,0
	Девочки	41,7	41,7	16,7	50,0	47,7	8,3	66,7	25,0	8,3	66,7	25,0	8,3	58,3	33,3	8,3

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Нормальная суверенность	Общая	41,9	44,4	13,7	47,6	44,4	8,1	48,4	41,1	10,5	58,1	27,4	14,5	51,6	36,3	12,1
	Мальчики	36,7	50,0	13,3	41,7	45,0	13,3	41,7	48,3	10,0	63,3	20,0	16,7	45,0	38,3	16,7
	Девочки	46,9	39,1	14,1	53,1	43,8	3,1	54,7	34,4	10,9	53,1	34,4	12,5	57,8	34,4	7,8
Сверх- суверенность	Общая	40,0	36,7	23,3	10,0	66,7	23,3	46,6	43,3	10,0	13,3	70,0	16,7	30,0	53,3	16,7
	Мальчики	31,3	43,8	25,0	12,5	81,3	6,3	62,5	25,0	12,5	25,0	62,5	12,5	31,3	56,3	12,5
	Девочки	50,0	28,6	21,4	7,1	50,0	42,9	28,6	64,3	7,1	0,0	78,6	21,4	28,6	50,0	21,4

Как видно из таблицы, самый низкий уровень удовлетворенности жизнью отмечается у травмированных подростков (девочки), это характерно как для общего показателя, так и для отдельных шкал. Поскольку травмированность означает полное пренебрежение потребностями личности, то неудивительно, что подростки оценивают качество взаимодействия с жизнью уровнем «ниже среднего».

Депривированные подростки, воспринимающие жизнь как подчиняющуюся логике обстоятельств и воле других людей, также преимущественно отмечают общий уровень удовлетворенности жизнью как «ниже среднего», при этом депривированные девочки несколько больше удовлетворены жизнью (8,3 % отмечают уровень удовлетворенности как «выше среднего»), тогда как мальчики в основном (73,7 %) фиксируют уровень «ниже среднего». У мальчиков неудовлетворенность жизнью вызвана, прежде всего, беспокойством о будущем, связанном с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира (84,2 %), у девочек – беспокойством о будущем и усталостью от жизни, переживаемой как истощение, физическая слабость, а также сопутствующие им пассивность, апатия, ощущение разбитости и отсутствие желаний (по 66,7 %).

В группе подростков с нормальной суверенностью примерно третья часть (36,3 % для общей выборки) отмечают средний уровень удовлетворенности жизнью, мальчики почти в два раза чаще фиксируют уровень удовлетворенности «выше среднего» (16,7 %). Если рассматривать тенденции по отдельным факторам, то прослеживается сходство с предыдущей группой.

Среди сверхсуверенных подростков почти половина отмечают средний уровень удовлет-

воренности жизнью, девочки в два раза чаще указывают на уровень «выше среднего» (21,4). Жизненная включенность, переживаемая как ощущение насыщенности и полноты жизни, активность, желание что-то делать, выраженность таких позитивных состояний, как радость, удовольствие, отмечаются на уровне выше среднего почти у четвертой части группы (23,3 %), но девочки в целом оценивают уровень своей включенности ниже, чем мальчики. В этой группе подростки связывают низкий уровень удовлетворенности с усталостью от жизни (46,6 %), в меньшей степени обеспокоены будущим или переживают разочарование в жизни.

Таким образом, можно говорить о том, что сверхсуверенность способствует переживанию удовлетворенности жизнью, что может быть связано с реакцией эмансипации подростков.

Так как средние значения по группам подростков в баллах не позволяют проводить анализ результатов самого опросника УДЖ (первый фактор – положительный, три других – отрицательные), сырые баллы были переведены в стены для возможности сравнительного анализа внутри каждой группы не только в зависимости от уровня суверенности, но и для сравнения показателей мужской и женской выборки.

Ниже представлены рисунки, обобщающие результаты исследования удовлетворенности жизнью девочек и мальчиков.

Рассмотрим общие тенденции на рис. 2 и 3.

Мальчики и девочки с нормальной суверенностью менее удовлетворены жизнью, чем их сверстники со сверхсуверенностью ($U=246$, $p\leq 0,01$ и $U=288$, $p\leq 0,01$ соответственно). Обнаружены значимые различия у девочек и мальчиков с уровнями нормальной суверенности и сверхсуверенности по факторам «разочарова-

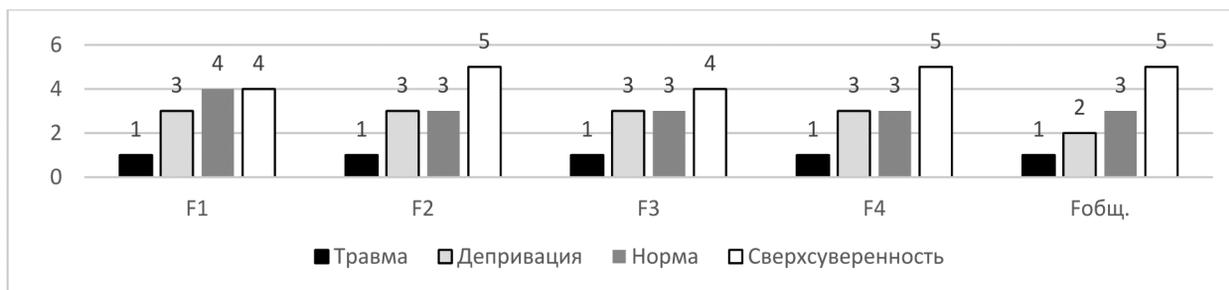


Рис. 2. Средние значения опросника удовлетворенности жизнью в группах девочек, разделенных по уровням суверенности (в стенах)

Fig. 2. Mean values of the questionnaire of life satisfaction in groups of girls, divided by the levels of sovereignty (in stens)

Условные обозначения:

F1 – фактор «жизненная включенность»; F2 – фактор «разочарование в жизни»;
F3 – фактор «усталость от жизни»; F4 – фактор «беспокойство о будущем»

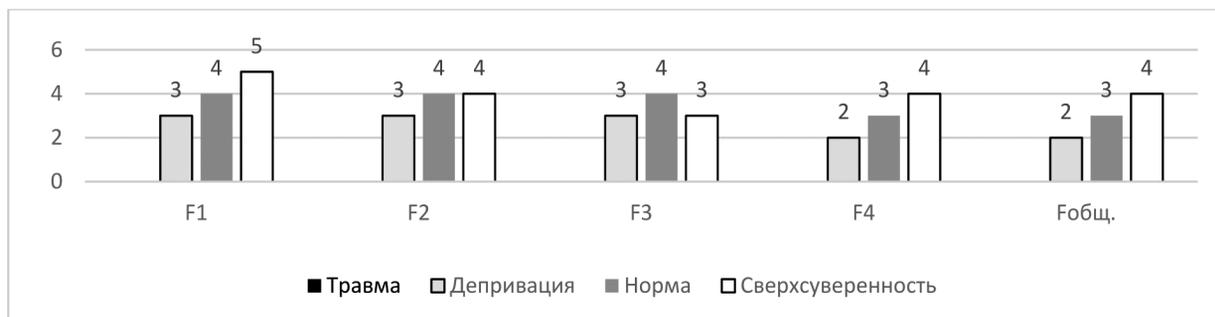


Рис. 3. Средние значения опросника удовлетворенности жизнью в группах мальчиков, разделенных по уровням суверенности (в стенах)

Fig. 3. Mean values of the questionnaire of life satisfaction in groups of boys, divided by the levels of sovereignty (in stens)

Условные обозначения:

F1 – фактор «жизненная включенность»; F2 – фактор «разочарование в жизни»;
F3 – фактор «усталость от жизни»; F4 – фактор «беспокойство о будущем»

ние в жизни» ($U=214,5$, $p \leq 0,01$ и $U=327$, $p \leq 0,05$ соответственно), «беспокойство о будущем» ($U=194$, $p \leq 0,01$ и $U=320$, $p \leq 0,05$ соответственно), что позволяет описать сверхсуверенных подростков как более довольных жизнью и более уверенных в будущем.

В группах девочек с депривированностью и нормальной суверенностью достоверных различий по показателям общей удовлетворенности не обнаружено, но есть различия по фактору «беспокойство о будущем» ($U=239$, $p \leq 0,05$), что характеризует девочек с нормальным уровнем суверенности как более уверенных в своем будущем. Мальчики указанных групп различаются по общему показателю ($U=423,5$, $p \leq 0,05$), демонстрируя большую степень удовлетворенности

жизнью у мальчиков с нормальным уровнем суверенности, но значимых различий по частным факторам опросника нет.

Самые низкие показатели по всем факторам у группы травмированных подростков (девочки), что еще раз подчеркивает, что грубое нарушение суверенности (в нашем исследовании показано, что это, прежде всего, связано с нарушением суверенности привычек [Сафонова, Тихонова, 2017]) приводит к ощущению жизненного неблагополучия.

По факторам «жизненная включенность» и «усталость от жизни» значимых различий между девочками групп с депривированностью, нормальным уровнем и сверхсуверенностью не выявлено. Основные различия между группами, как

отмечалось выше, прослеживаются по фактору «беспокойство о будущем». А мальчики указанных групп различаются по фактору «жизненная включенность» ($U=336$, $p \leq 0,05$). Следовательно, с повышением уровня психологической суверенности у девочек наблюдается повышение уверенности в будущем, что может быть связано с тем, что у девочек значимо выше проявляется духовное измерение суверенности (суверенность вкусов, ценностей), которое отражает мировоззренческий аспект человеческого бытия, определяющий стратегию жизни. У мальчиков с повышением уровня суверенности растут активность, желание что-то делать, ощущение наполненности, радости жизни, при этом приоритетами в формировании суверенности психологического пространства мальчиков-подростков являются овладение собственным телом, отстаивание приватности территории, свободы выбора личных вещей, они более благополучны во взаимодействии с социальной средой.

Показатели в группах сверхсуверенных девочек и мальчиков значительно выше практически по всем шкалам, что трактуется как благополучие в этой области. Стены 4 и 5 обозначают уровень благополучия в удовлетворенности жизнью как средний. Казалось бы, у подростков с нормальной суверенностью должны быть выше показатели благополучия в удовлетворенности жизнью, однако проведенное исследование говорит об обратном. Можно предположить, что сверхсуверенных подростков, незави-

симо от пола, их плотные границы от постороннего мира делают немного счастливее. Сверхсуверенный уровень можно рассматривать как вполне закономерный ответ на давление взрослых и сверстников, воспринимаемое как стремление подчинить личность. Способность сопротивляться внешнему давлению дает подросткам возможность оценивать качество взаимодействия «Я – Жизнь» как удовлетворительное, переживать чувство взрослости, самостоятельного управления своей жизнью.

Результаты изучения психологической суверенности у мальчиков подтвердили, что сверхсуверенность базируется на сверхсуверенности привычек, социальных связей и ценностей, а у девочек – на сверхсуверенности привычек и вещей. Таким образом, можно предположить, что залогом благополучия в удовлетворенности жизнью для подростков являются самостоятельность, суверенность, автономность, подвластность самому себе в привычках, для девочек очень значимы личные вещи, а для мальчиков – полная управляемость своим социальным окружением и суверенность ценностей. Возможно, признание этих компонентов суверенности личности окружающими будет способствовать оптимальной внутренней адаптированности подростка, его удовлетворенности жизнью.

Рассмотрим средние значения по факторам опросника удовлетворенности жизнью в группах девочек и мальчиков, разделенных по уровням суверенности.

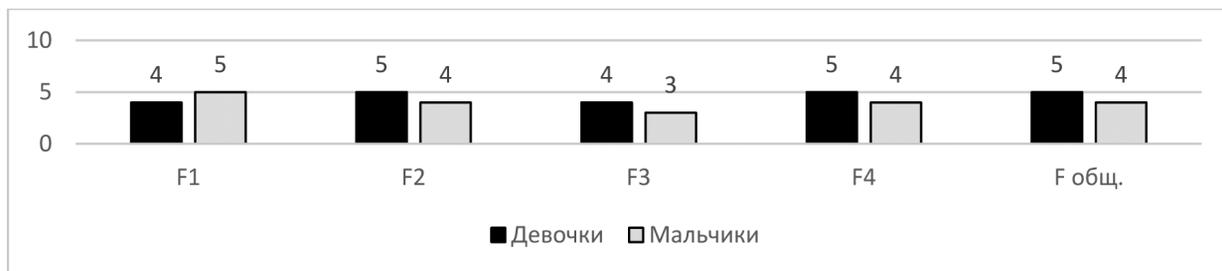


Рис. 4. Средние значения опросника «УДЖ» в группах мальчиков и девочек со сверхсуверенностью (в стенах)

Fig. 4. Mean values of the questionnaire of life satisfaction in groups of boys and girls with super-sovereignty (in stens)

Условные обозначения:

F1 – фактор «жизненная включенность»; F2 – фактор «разочарование в жизни»; F3 – фактор «усталость от жизни»; F4 – фактор «беспокойство о будущем»

Достоверных различий по общей удовлетворенности жизнью не выявлено, показатели обеих групп находятся в рамках среднего уровня, но можно заметить, что по стенам более удовлетворены своей жизнью сверхсуверенные девушки.

По шкале «беспокойство о будущем» у обеих групп отмечается средний уровень: опасность событий, которые будут в жизни восприниматься адекватно, тревожность контролируется и управляема. Наблюдаются различия по фактору «усталость от жизни». Мальчики оказались менее благополучны (уровень ниже среднего) по сравнению с девочками (средний уровень). У мальчиков в большей степени присутствуют астенические состояния, это сопровождается усталостью, истощением, но на общий уровень

удовлетворенности жизнью особого влияния не оказывает, вероятно, мальчики могут справляться со своей физической усталостью. По фактору «разочарование в жизни» у девочек фиксируется более высокий стен, они менее разочарованы жизнью, не испытывают особой обиды и досады. Мальчики благополучнее по фактору «жизненная включенность», они более чувствуют вкус жизни, радость, желание что-то делать.

В целом группу сверхсуверенных подростков можно описать как вполне удовлетворенных своей жизнью.

К сожалению, результаты исследования показали, что уровень нормы суверенности не гарантирует даже среднего уровня удовлетворенности жизнью ни у мальчиков, ни у девочек (3 станаин, уровень ниже среднего).

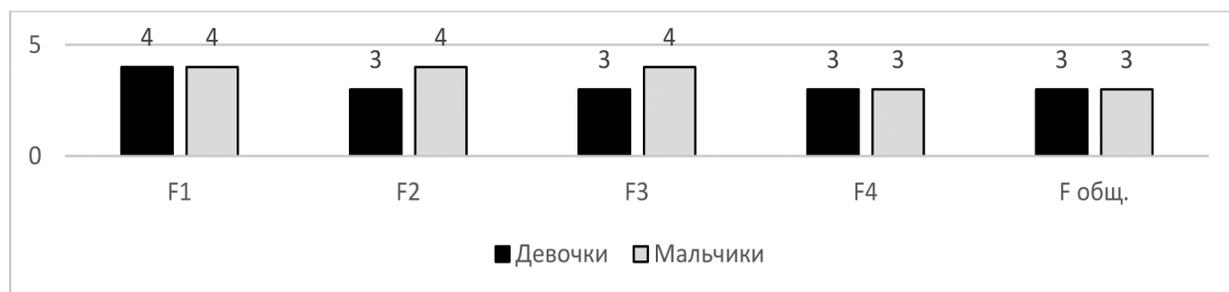


Рис. 5. Средние значения опросника «УДЖ» в группах мальчиков и девочек с нормальной суверенностью (в стенах)

Fig. 5. Mean values of the questionnaire of life satisfaction in groups of boys and girls with normal sovereignty (in stens)

Условные обозначения:

F1 – фактор «жизненная включенность»; F2 – фактор «разочарование в жизни»; F3 – фактор «усталость от жизни»; F4 – фактор «беспокойство о будущем»

По общему показателю удовлетворенности жизнью выявлены достоверные различия между мальчиками и девочками из группы нормальной суверенности ($U=1426$, $p \leq 0,05$), мальчики более благополучны, несмотря на невысокий общий уровень. Он складывается из значимых различий по факторам «разочарование в жизни» и «усталость от жизни» ($U=1377$, $p \leq 0,05$ и $U=1312,5$, $p \leq 0,01$ соответственно). Мальчики в меньшей степени переживают разочарование, досаду, обиду, ощущение несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным, когда прилагае-

мые усилия не достигают цели, также они реже испытывают ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив, им менее свойственны пассивность, апатия, ощущение разбитости и отсутствия желаний.

У мальчиков с нормальной суверенностью более высокий уровень суверенности физического тела, территории, мира вещей, социальных связей. Девочки тоже отстаивают свои границы в этих сферах, но, можно предположить, в силу действующих гендерных стереотипов делают это менее активно, иногда соглашаясь на

компромисс или уступая внешним воздействиям. Можно заключить, что уровень нормальной суверенности более благоприятно пережи-

вается мальчиками, девочки с таким уровнем суверенности ощущают меньшую удовлетворенность жизнью.

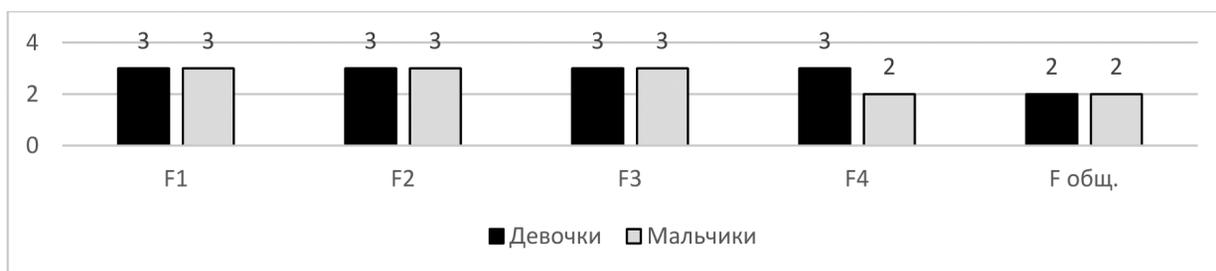


Рис. 6. Средние значения опросника «УДЖ» в группах мальчиков и девочек с депривированностью (в стенах)

Fig. 6. Mean values of the questionnaire of life satisfaction in groups of boys and girls with deprivation (in stens)

Условные обозначения:

F1 – фактор «жизненная включенность»; F2 – фактор «разочарование в жизни»;
F3 – фактор «усталость от жизни»; F4 – фактор «беспокойство о будущем»

В группе депривированных подростков общий уровень удовлетворенности жизнью и у мальчиков, и у девочек соответствует отметке «ниже среднего» (2 станаин). По отдельным факторам достоверных различий не выявлено.

По факторам «жизненная включенность», «разочарование в жизни», «усталость от жизни» показатели обеих групп находятся на уровне ниже среднего (3 станаин). По фактору «беспокойство о будущем» девочки несколько более благополучны, чем мальчики (2 станаин).

Основываясь на результатах изучения суверенности подростков, отметим базовые элементы, на которых основывается депривация подростков: для мальчиков – это суверенность ценностей и территории, для девочек – суверенность социальных связей, физического тела, территории и привычек, вещей. Предположительно, проблемы в этих аспектах жизни подростков являются основополагающими и приводят к низкому уровню удовлетворенности жизнью в целом как внутреннему критерию адаптированности человека. Соответственно, мы можем утверждать, что окружающим людям, прежде всего взрослым, небезопасно вмешиваться в вышеперечисленные компоненты суверенности, поскольку это повлечет снижение удовлетворенностью жизнью у подростков. Полученные данные могут лечь в основу психологического

дизайна как школьного, так и домашнего пространства жизни подростков.

Зафиксированы достоверные различия по общему показателю удовлетворенности между девочками с травмированной и депривированной суверенностью ($U=12,5$, $p \leq 0,05$). Группу травмированных девочек отличает уровень ниже среднего по всем факторам удовлетворенности жизнью (1 станаин – самый низкий). Таким образом, существует прямая связь между травмой суверенности и низким уровнем удовлетворенности жизнью, а значит, низким уровнем внутренней адаптированности, травма снижает жизненную включенность и обеспечивает разочарование, усталость и тревогу о будущем.

Заключение. 1. В общей выборке подростков преобладает уровень удовлетворенности жизнью ниже среднего практически по всем факторам (52,1%). Исключением является «жизненная включенность» (43,6% подростков со средним уровнем). При общей активности, деятельной позиции, восприятии жизни как богатой переживаниями и событиями подростки испытывают усталость от жизни, сопровождающуюся соответствующим эмоциональным фоном, отсутствием позитивного настроения, апатией, астеническими состояниями, а также неадекватное беспокойство о будущем, проявляю-

щеется в тревоге и страхах или, наоборот, в полном равнодушии к будущему. Такие психологические особенности в целом характерны для периода проживания кризиса идентичности и открытия временной перспективы. Тем не менее незначительное число подростков, отмечающих уровень удовлетворенности жизнью выше среднего (около 10 %), требуют поиска способов психологической работы с ними по данной проблеме в целях профилактики явлений дезадаптации, предотвращения возникновения различных видов аддиктивного поведения, суицидального поведения.

2. Группу сверхсуверенных подростков можно описать как вполне удовлетворенных своей жизнью. Залогом благополучия в удовлетворенности жизнью для них являются самостоятельность, суверенность, автономность, подвластность самому себе в привычках, для девочек очень значимы личные вещи, а для мальчиков – полная управляемость социальным окружением и суверенность ценностей. Можно предположить, что плотные границы от постороннего мира, способность сопротивляться внешнему давлению дают сверхсуверенным подросткам возможность оценивать качество взаимодействия «Я – Жизнь» как удовлетворительное, переживать чувство взрослости, самостоятельного управления своей жизнью.

3. Уровень нормальной суверенности не гарантирует даже среднего уровня удовлетворенности жизнью ни у мальчиков, ни у девочек. Тем не менее девочки с таким уровнем суверенности ощущают меньшую удовлетворенность жизнью по сравнению с мальчиками. Это связано с тем, что мальчики в меньшей степени переживают усталость от жизни и разочарованность жизнью, а следовательно, реже испытывают обиду, ощущение несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, им менее свойственны пассивность, апатия, ощущение разбитости и отсутствия желаний.

4. У депривированных подростков общий уровень удовлетворенности жизнью и у мальчи-

ков, и у девочек ниже среднего. Базовыми элементами, на которых основывается депривация, являются: для мальчиков – суверенность ценностей и территории, для девочек – суверенность социальных связей, физического тела, территории и привычек, вещей. Следовательно, нарушение этих параметров суверенности приводит к переживанию неудовлетворенности жизнью и дезадаптации по внутреннему критерию, что требует помощи подросткам в выработке стратегий, направленных на изменение среды, а также работы с родителями и педагогами в направлении оптимизации межличностного взаимодействия с подростками.

5. Травмированных подростков (девочек) отличает уровень ниже среднего по всем факторам удовлетворенности жизнью. Прослеживается прямая связь между травмой суверенности и низким уровнем удовлетворенности жизнью, а значит, низким уровнем внутренней адаптированности, травма снижает жизненную включенность и вызывает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, апатию, отсутствие желаний, ожидание неблагоприятных жизненных событий, неуверенность в завтрашнем дне, ощущение небезопасности мира. Безусловно, благоприятное прохождение кризиса в таких обстоятельствах весьма затруднено, что требует разработки мер психологического сопровождения подростков.

6. Повышение уровня психологической суверенности у девочек способствует повышению уверенности в будущем. Это связано с более высоким проявлением суверенности вкусов, ценностей, которая рассматривается как возможность самостоятельно строить свою жизнь. У мальчиков с повышением уровня суверенности растут активность, желание что-то делать, ощущение радости жизни. Это в том числе обеспечивается высокой суверенностью собственного тела, позволяющей переживать соматическое благополучие территории, личных вещей как средства самопрезентации, поддержания личностной и социальной идентичности, орудия деятельности, делает мальчиков активными во взаимодействии с социальной средой.

Понимание взаимосвязей параметров суверенности и характеристик удовлетворенности жизнью подростков позволит правильно планировать и осуществлять психологическую работу по проблемам суверенности подростка и внутренней адаптированности, проявляющейся в удовлетворенности жизнью.

Библиографический список

1. Андрееенкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг. 2010. № 5 (99). С. 189–215.
2. Бескова Т.В. Удовлетворенность жизнью и отношение к успеху и неудачам Другого: гендерный и возрастной аспект // Теория и практика общественного развития. 2013. № 1. С. 92–96.
3. Гаурилюс А. и др. Смыслжизненные ориентации подростков // Современное общество: проблемы, идеи, инновации. 2017. № 6. С. 43–45.
4. Грачев А.А. Организационные факторы удовлетворенности трудом и жизнью рабочих и служащих // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 62. С. 225–230.
5. Головей Л.А., Данилова М.В., Данилова Ю.Ю. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков // Социальная психология и общество. 2017. Т. 8, №1. С. 108–125. DOI:10.17759/sps.2017080107
6. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы удовлетворенности жизнью // СИСП. 2015. № 9 (53). С. 444–458.
7. Иркин Д.Б., Шевеленкова Т.Д. Суверенность психологического пространства личности подростков и ее взаимосвязь с уровнем невротизации и представлениями подростков об их воспитании родителями // Психология и право. 2011. № 3. С. 55–65.
8. Карапетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2017. № 2 (40). С. 132–137.
9. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / под ред. В.Ю. Большакова. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 476–510.
10. Лакосина Н.В. Возрастная динамика показателей отношения к жизни в результате фотовизуализации жизненных событий // Северо-Кавказский психологический вестник. 2010. № 1. С. 42–45.
11. Лакосина Н.В. Динамика удовлетворенности жизнью в результате фотовизуализации жизненных событий // Российский психологический журнал. 2009. № 3. С. 65–67.
12. Ласточкина М.А. Факторы удовлетворенности жизнью: оценка и эмпирический анализ // Проблемы прогнозирования. 2012. № 5. С. 132–141.
13. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учеб. пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. 57 с.
14. Мельникова Н.Н. Классификация стратегий адаптивного поведения // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. / под ред. Н.А. Батурина. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2001. Т. 3. С. 13–23.
15. Мельникова Н.Н. Феноменология удовлетворенности жизнью и трехфакторная структура опросника УДЖ // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. 2015. С. 212–221.
16. Нартова-Бочавер С.К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства – 2010» // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 3. С. 105–119.
17. Нартова-Бочавер С.К. Современное состояние психологии суверенности как учения о личностных границах // У истоков развития: сб. науч. ст. / ред. Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова. М.: ГБОУ ВПО МГППУ. 2013. С. 56–67.
18. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008. 400 с.

19. Никулина Д.С., Крекова М.В. Копинг-стратегии людей с разным уровнем психологической суверенности // Известия ТТИ ЮФУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика». Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2009. № 1. С. 84.
20. Пузько В.И., Чернявская В.С. Психологическое благополучие и стратегии совладающего поведения у старшеклассников // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 1. С. 269–273.
21. Сафонова М.В., Тихонова Д.А. Сравнительный анализ профилей суверенности подростков с различными уровнями психологической суверенности // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2017. № 3 (41). С. 114–123.
22. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов, 2008. 296 с.
23. Diener E., Diener C. Most people are happy // Psychological Science. 1996. Vol. 7, No. 3. P. 181–185.
24. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.
25. Diner E., Suh E.M., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: three decades of progress // Psychological bulletin. 1999. Vol. 125, No. 2. P. 276–302.
26. Chen W. et al. Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents // Personality and Individual Differences. 2017. Vol. 108. P. 98–102.
27. Heilmann K. et al. Social Determinants of Subjective Health, Life Satisfaction and Absence From School due to Illness Among Adolescents: First results of the German National Educational Panel Study (NEPS) // Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany)). 2017.
28. Ng Z. J. et al. Confirmatory Factor Analytic Structure and Measurement Invariance of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS) in a Longitudinal Sample of Adolescents // Child Indicators Research. 2017. P. 1–11.
29. Santilli S. et al. Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents // Journal of Career Development. 2017. Vol. 44, No. 1. P. 62–76.
30. Serpian S., Swasto Bambang, Utami Hamidah Nayati. The effect of organizational culture and job satisfaction on organizational commitment, organizational citizenship behavior, and intention to leave // RJOAS. 2016. No. 12.

ADOLESCENTS' SATISFACTION WITH LIFE DEPENDING ON VARIOUS LEVELS OF PSYCHOLOGICAL SOVEREIGNTY

M.V. Safonova (Krasnoyarsk, Russia)

D.A. Tikhonova (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Problem and purpose. The article presents a review of theoretical positions and studies devoted to the problem of life satisfaction. Satisfaction with life is seen as an internal criterion for the adolescent's adaptedness. There is a lack of studies of the phenomenon of adolescents' satisfaction with life depending on different levels of psychological sovereignty: traumatized, deprived, with the level of normal sovereignty and super independent adolescents. The purpose of the article is to identify and characterize the features of life satisfaction, depending on gender and the level of the teenager's psychological sovereignty.

The *methodology* of the research is the concept of sovereignty of S.K. Nartova-Bochaver, scientific works of N.N. Mel'nikova on the problem of socio-psychological adaptation, L.V. Kulikova on the problem of life satisfaction, as well as the analysis and synthesis of research works of foreign and domestic scientists on the problems of psychological sovereignty of the individual and satisfaction with life in the context of adaptation. The study involved 190 adolescents, 95 boys and 95 girls, aged 14-15 years, attending schools in Krasnoyarsk. For the diagnosis of psychological sovereignty, the questionnaire "Sovereignty of psychological space – 2010" of Nartova-Bochaver was used; for the diagnosis of satisfaction with life the questionnaire "Satisfaction with Life" of N.N. Melnikova was used.

Results. The study showed that the majority of adolescents (52.1%) have a level of satisfaction with life be-

low the average level for almost all factors. The analysis of the averages and the calculation of the Mann-Whitney U test showed that girls and boys with super-sovereignty with normal sovereignty are more satisfied with their lives than their peers with normal sovereignty. Thus, normal sovereignty does not provide sufficient satisfaction with life, while super-sovereignty allows one to experience the feeling of adulthood, self-governing of one's own life, and evaluate the quality of interaction "I am Life" as satisfactory. Deprived teenagers are satisfied with life at a level "below average", while girls are concerned about the future, and boys are less inclined to life. Reliable differences in the overall satisfaction index between girls with traumatized and deprived sovereignty are recorded; the latter assess the quality of interaction with life below the average level.

Conclusion. It is concluded that in adolescence, super-sovereignty can be considered one of the factors affecting positive satisfaction with life. The key to prosperity in life satisfaction for adolescents is independence, sovereignty, autonomy, self-control in the habits of both boys and girls, for girls the sovereignty of personal things is very important, while boys find complete controllability of their social environment and sovereignty of values important.

Key words: *adolescents, psychological sovereignty, traumatism, deprivation, super-sovereignty, life satisfaction, life inclusiveness, disappointment in life, fatigue from life, anxiety about the future.*

References

1. Andreenkova N.V. (2010). Comparative analysis of life satisfaction and its determining factors // *Monitoring*, 5 (99), 189–215.
2. Beskova T.V. (2013). Satisfaction with life and attitude to the success and failure of the other: gender and age aspects // *Theory and practice of social development*, 1, 92–96.
3. Gaurilius A., et al. (2017). The life-purpose orientations of adolescents // *Contemporary Society: Problems, Ideas, Innovations*, 6, 43–45.
4. Grachev A.A. (2008). Organizational factors of satisfaction with work and life of workers and employees // *Izvestiya of Herzen RSPU*, 62, 225–230.
5. Golovei L.A., Danilova M.V., Danilova Yu.Yu. (2017). Self-relationship and relationships with significant adults as factors of adolescents' satisfaction with life // *Social psychology and society*, 8 (1), 108-125. doi: 10.17759 / sps.2017080107
6. Elshansky S.P., Anufriev A.F., Kamaletdinova Z.F., Saporin O.E., Semenov D.V. (2015). Psychometric indicators of the Russian version of the scale of life satisfaction // *SISP*, 9 (53), 444–458.
7. Irkin D.B., Shevelenkova T.D. (2011). The Sovereignty of the Psychological Space of the Personality of Adolescents and Its Interrelation with the Level of Neuroticization and the Representations of Adolescents about Parenting. // *Psychology and Law*, 3, 55–65.

8. Karapetyan L.V. (2017). Research of well-being in domestic psychology // Vestnik of KSPU named after V.P. Astafiev, 2 (40), 132–137.
9. Kulikov L.V. (2000). Determinants of life satisfaction // Society and politics: Modern research, search for concepts / Ed. by V.Yu. Bol'shakov. Saint-Petersburg, SPbGU, 476–510.
10. Lakosina N.V. (2010). Age dynamics of indices of attitude to life as a result of photovisualization of life events // North Caucasian Psychological Bulletin, 1, 42–45.
11. Lakosina N.V. (2009). Dynamics of life satisfaction as a result of the photovisualization of life events. Russian Psychological Journal, 3, 65–67.
12. Lastochkina M.A. (2012). Factors of life satisfaction: assessment and empirical analysis // Problems of Forecasting, 5, 132–141.
13. Mel'nikova N.N. (2004). Diagnosis of socio-psychological adaptation of the individual: a study guide. Chelyabinsk, Publishing House of SUSU, 57 p.
14. Mel'nikova N.N. (2001). Classification of adaptive behavior strategies // Theoretical, experimental and practical psychology: collection of research works / Ed. by N.A. Baturin. Chelyabinsk, Publishing House of SUSU, 3, 13–23.
15. Mel'nikova N.N. (2015). Phenomenology of life satisfaction and the three-factor structure of the life satisfaction questionnaire // Modern psychodiagnostics of Russia. Overcoming the crisis, 212–221.
16. Nartova-Bochaver, S.K. (2014). The new version of the questionnaire «Sovereignty of psychological space – 2010» // Psychological journal, 35 (3), 105–119.
17. Nartova-Bochaver, S.K. (2013). The Current State of the Psychology of Sovereignty as a Teaching on Personal Borders // At the Origins of Development. Collection of scientific articles / ed. by L.F. Obukhov, I. A. Korepanov. Moscow, Moscow State Pedagogical University, 56–67.
18. Nartova-Bochaver S.K. (2008). A sovereign man: a psychological study of the subject in his being. Saint-Petersburg, Piter, 400 p.
19. Nikulina D.S., Krekova M.V. (2009). Coping strategies of people with different levels of psychological sovereignty // Izvestiya of TTI SFedU. Thematic issue «Psychology and Pedagogy». Taganrog, Publishing House of TTI SFedU, 1, 84.
20. Puz'ko V.I., Cherniavskaia V.S. (2017). Psychological well-being and strategies of coping behavior of high school students // The world of science, culture, education, 1, 269–273.
21. Safonova M.V., Tikhonova D.A. (2017). Comparative analysis of sovereignty profiles of adolescents with various levels of psychological sovereignty // Bulletin of KSPU named after V.P. Astafiev, 3 (41), 114–123.
22. Shamionov R.M. (2008). Subjective well-being of the individual: the psychological picture and factors. Saratov, 296 p.
23. Diener E., Diener C. (1996). Most people are happy // Pshychological Science, 7 (3), 181–185.
24. Diener E. (1984). Subjective well-being // Psychological Bulletin, 95, 542–575.
25. Diener E., Suh E.M., Lucas R., Smith H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress // Pshychological bulletin, 125 (2), 276–302.
26. Chen W. et al. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents // Personality and Individual Differences, 108, 98–102.
27. Heilmann K. et al. (2017). Social Determinants of Subjective Health, Life Satisfaction and Absence From School to Adultsents: First Results of the German National Educational Panel Study (NEPS) // Gesundheitswesen (Bundesverband der Arzte des Offentlichen Gesundheitsdienstes (Germany)).
28. Ng Z. J. et al. (2017). Confirmatory Factor Analytic Structure and Measurement Invariance of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS) in a Longitudinal Sample of Adolescents // Child Indicators Research, 1–11.
29. Santilli S. et al. (2017). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents // Journal of Career Development, 44 (1), 62–76.
30. Serpian S., Swasto Bambang, Utami Hamidah Nayati. (2016). The effect of organizational culture and job satisfaction on organizational commitment, organizational citizenship behavior, and intention to leave // RJOAS, 12.