

## Исследование феномена «удовлетворенность жизнью»

В. С. Меренкова<sup>✉1</sup>, О. Е. Солодкова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 399770, Россия, г. Елец, ул. Коммунаров, д. 28

<sup>2</sup> Независимый исследователь, г. Липецк, Россия

### Сведения об авторах

Вера Сергеевна Меренкова,  
SPIN-код: 7557-0200,  
Scopus AuthorID: 36084767700,  
ORCID: 0000-0003-1550-3746,  
e-mail: [krakovv@mail.ru](mailto:krakovv@mail.ru)

Ольга Евгениевна Солодкова,  
e-mail: [soolga31@gmail.com](mailto:soolga31@gmail.com)

### Для цитирования:

Меренкова, В. С., Солодкова, О. Е.  
(2020) Исследование феномена  
«удовлетворенность жизнью».  
*Комплексные исследования  
детства*, т. 2, № 1, с. 4–13.  
DOI: 10.33910/2687-0223-2020-2-  
1-4-13

**Получена** 14 июня 2020; прошла  
рецензирование 17 июля 2020;  
принята 17 июля 2020.

**Права:** © Авторы (2020).  
Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.  
Открытый доступ на условиях  
лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** В статье предпринята попытка исследования феномена «удовлетворенность жизнью». Осуществлен сравнительный анализ понятий «благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью». «Удовлетворенность жизнью» является основным когнитивным компонентом личного благополучия и рассматривается как осознанная оценка своей жизни в целом. Исследования показали, что удовлетворенность жизнью наиболее близка к личному благополучию, поскольку чаще всего участники исследования используют его в качестве синонима. Всеобщая удовлетворенность жизнью также тесно связана с удовлетворенностью в субъективно важных сферах жизни, среди которых дружба, семья, условия труда, экономический статус, социальный статус, а также самооценка (Аргайл 2003).

Концепция удовлетворенности жизнью во многих случаях определяется с помощью моделей и определения личного благополучия, поэтому в данной работе представляется обзор моделей субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью или счастья различных авторов, связанных с этой концепцией. Они разделены по количеству основных компонентов на одномерные, двухмерные и многомерные теории (Фомина 2016). Одномерные теории субъективного благополучия основаны на аспекте, посредством которого авторы объясняют принцип благополучия. В случае двухмерной теории авторы предполагают, что только два основных компонента составляют структуру благополучия. Многомерные модели включают большее количество аспектов, связанных с возникающим ощущением благополучия. Сделан акцент на том, что оценка индивидуумом собственной жизни — это основной показатель удовлетворенности жизнью. Показано, что понятия «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» включают в себя оказывающие взаимное влияние друг на друга объективные и субъективные компоненты. Понятие «удовлетворенность жизнью», находясь в тесной взаимосвязи с понятиями «благополучие» и «субъективное благополучие», не тождественно ни одному из них. Согласно А. И. Галиахметовой, оно характеризуется устойчивостью, стабильностью, комплексностью, системностью и в тоже время охватывает относительно самостоятельные явления.

**Ключевые слова:** удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, счастье, субъективное благополучие.

# A study of the phenomenon of “life satisfaction”

V. S. Merenkova<sup>✉1</sup>, O. E. Solodkova<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bunin Yelets State University, 28 Kommunarov Str., Yelets 399770, Russia

<sup>2</sup> Independent researcher, Lipetsk, Russia

## Authors

Vera S. Merenkova,  
SPIN: 7557-0200,  
Scopus AuthorID: 36084767700,  
ORCID: 0000-0003-1550-3746,  
e-mail: [krakovv@mail.ru](mailto:krakovv@mail.ru)

Olga E. Solodkova,  
e-mail: [soolga31@gmail.com](mailto:soolga31@gmail.com)

## For citation:

Merenkova, V. S., Solodkova, O. E. (2020) A study of the phenomenon of “life satisfaction”. *Comprehensive Child Studies*, vol. 2, no. 1, pp. 4–13. DOI: 10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13

**Received** 14 June 2020;  
reviewed 17 July 2020;  
accepted 17 July 2020.

**Copyright:** © The Authors (2020).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.  
Open access under CC BY-NC  
License 4.0.

**Abstract.** The article attempts to study the phenomenon of “life satisfaction”. It offers a comparative analysis of such concepts as “well-being”, “subjective well-being” and “life satisfaction”. Life satisfaction is the main cognitive component of personal well-being and is seen as a conscious assessment of one’s life. The research has shown that life satisfaction is closely associated with personal well-being, since this term is most often used by the study participants as a synonym of life satisfaction. Overall life satisfaction is also closely related to satisfaction in subjectively important areas of life, including friends, family, job and career, economic status, social status, and self-esteem (Argyle 2003).

The concept of “life satisfaction” is often defined using the models and definitions of personal well-being, so this paper provides an overview of the models of subjective well-being, life satisfaction, and happiness from the researchers working in this field. These models, depending on the number of key components they include, may be one-dimensional, two-dimensional, or multidimensional (Fomina 2016). One-dimensional theories of subjective well-being focus on one single principle that underpins well-being. In the case of two-dimensional theories, the authors assume that the structure of well-being comprises two basic components. Multidimensional models include more aspects related to the resulting sense of well-being. The emphasis is placed on the fact that an individual’s assessment of their own life is the main indicator of life satisfaction. It is shown that the concepts of “well-being”, “subjective well-being” and “life satisfaction” include interacting objective and subjective components. The concept of “life satisfaction”, being closely related to the concepts of “well-being” and “subjective well-being”, is not identical to any of them. According to L. I. Galiakhmetova, despite covering relatively independent phenomena, the concept of “life satisfaction” is characterized by stability, complexity, and consistency.

**Keywords:** life satisfaction, psychological well-being, happiness, subjective well-being.

## Введение

В последнее десятилетие проблема исследования такого феномена, как факторы удовлетворенностью жизнью у людей разных возрастов, оказывается интересной не только психологам в своем теоретическом аспекте, но и политикам, экономистам, философам, педагогам, социологам в прикладном значении. Состояние любой личности определяется психологической и эмоциональной стабильностью, уравновешенностью, стрессоустойчивостью, одним словом, гармонией с самим собой, окружающим миром, вследствие чего перед исследователями встает вопрос: как реализовать данный конструкт личности с целью удовлетворенности жизнью.

Удовлетворенность жизнью — это не цель, это постоянная особенность и инструмент для реализации настоящих моментов того, что мы называем человеческой жизнью (Бодалёв 1998).

Удовлетворенность жизнью — это то, о чем каждый человек имеет свои собственные мысли, идеи, понимание и ощущения. Этот термин встречается в разных источниках, в том числе и в сочинениях древнегреческих философов Аристиппа (гедонистический подход) и Аристотеля (эвдемонистический подход). Термин «самоудовлетворенность» ввел в научный оборот Демокрит, который первым сделал акцент на роль самой личности в понимании и ощущении счастья, на удовлетворенность жизнью как внешний фактор.

Понятие «удовлетворенность жизнью» также появляется в современных профессиональных психологических, социологических, антропологических, экономических исследованиях. Относительно четко этот термин определен в психологической экспериментальной работе, но его точное определение отличается от бытового понимания. Вот почему психологи назы-

вают его другими словами — счастье или благополучие (Селигман 2006, 368).

### Соотношение понятий «благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью»

Если в психологии упоминается психологическое или сенсорное благополучие, термин «благополучие» используется для обозначения благополучия и бытия-жизни (Созонтов 2006, 107).

Понятие благополучия, трактуемое как одна из основных характеристик человека, определяется еще точнее. Если человеку хорошо, что означает слово «хорошо», то также необходимо знать, насколько ему хорошо, что видно только с субъективной точки зрения человека, — только человек это чувствует и только он сам оценивает его по своим личным стандартам: что он считает удовлетворенностью жизнью, личным благополучием и качеством жизни. Следовательно, это не объективное утверждение (Вальтух 1980, 384).

Термин «субъективное благополучие», таким образом, понимается как индивидуальное состояние удовлетворения, счастья и благополучия, означающее, прежде всего, необходимое отсутствие чувства несчастья, депрессии или тревоги и общей неудовлетворенности. Мы не можем считать счастье противоположностью несчастья и думать, что оно приходит, когда человек не несчастен. Нужны положительные эмоции: радость или удовольствие. Но даже эта шкала неточна. Если этого объяснения достаточно, это будет означать, что каждой маленькой радости, такой как покупка одежды или победа хоккейной команды, достаточно для того, что мы называем «удовлетворенность жизнью». Нужно полагаться на менее эфемерное объяснение, регистрировать более стабильные отношения, определенный прочный фон, то есть учитывать общую удовлетворенность жизнью — на работе, в семье, в свободное время.

Другими подобными терминами могут быть «счастье», «благополучие», «удовлетворение», «удовлетворенность жизнью», «процветание», «качество жизни», «здоровье» или «психическое здоровье» и «удовольствие». Тем не менее содержание этих терминов может существенно различаться. Наиболее всеобъемлющим понятием является «благополучие», наиболее близкое к «удовлетворенности жизнью», которое считается когнитивным компонентом благополучия (Фесенко 2005, 206).

Так, «личное благополучие» также фигурирует в определении здоровья Всемирной организации здравоохранения. Здоровье не только видится как отсутствие определенного заболевания или расстройства, но также считается важным состоянием общего психического, физического и социального благополучия (цит. по: Соколова 1996).

В широком смысле личное благополучие имеет когнитивный и эмоциональный компоненты. Когнитивный компонент представляет собой осознанную оценку своей жизни, эмоциональный компонент включает в себя настроения, аффекты и эмоции, потому что люди испытывают определенную степень удовлетворения, не задумываясь об этом. Эмоциональными компонентами личного благополучия являются положительные и отрицательные эмоциональные состояния (их частота и интенсивность) и счастье. Счастье может рассматриваться как преобладание положительных эмоций над отрицательными. Однако, как уже упоминалось выше, это должно быть стабильное состояние человека. Уорнер Уилсон, который имел дело с определениями счастья, составил список характеристик, которые описывают счастливые люди (Wilson 1967). Наиболее счастливыми считают себя молодые люди вне зависимости от пола, обладающие здоровьем, оптимистичные, уверенные в себе, беззаботные, образованные, с хорошо оплачиваемой работой, с высокой трудовой этикой, адекватными устремлениями, наличием брачных отношений и высоким интеллектом.

Удовлетворенность жизнью является основным когнитивным компонентом личного благополучия и понимается как осознанная оценка своей жизни в целом. Исследования показали, что удовлетворенность жизнью наиболее близка к личному благополучию, поскольку чаще всего его используют участники исследования в качестве своего синонима. Всеобщая удовлетворенность жизнью также тесно связана с удовлетворенностью в субъективно важных сферах жизни. К ним относятся дружба, семья, условия труда, экономический статус, социальный статус, а также самооценка (Аргайл 2003).

Еще одно понятие, связанное с удовлетворенностью жизнью, которое необходимо прояснить, — это качество жизни. Удовлетворенность жизнью в этом контексте часто рассматривается как часть качества жизни. Качество жизни выражается в двух измерениях. Первое измерение — это субъективное, а второе — объективное благополучие. Субъективное чувство личного благополучия состоит из четырех ком-



Рис. 1. Соотношение понятий «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье»

понентов. Это психическое личностное благополучие в строгом смысле этого слова, самооценка, самоэффективность и личный контроль (Субботский 1997).

Психическое личностное благополучие состоит из различных эмоциональных и когнитивных аспектов, в том числе, например, положительного и отрицательного аффективного счастья, удовлетворенности жизнью, согласия между ожидаемыми и достигнутыми жизненными целями, психосоматических симптомов, настроения и т. д. (Levin, Chatters 1998, 189).

В русском языке понятие «благополучие» определяется как «спокойное и счастливое состояние» (Карапетян 2014, 171–182). А счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения» (Джидарьян 2001, 40).

Четырнадцатый Далай-лама Тэнцзин Гьямцо однажды сказал, что цель жизни — искать счастья. Независимо от того, верующие люди или нет, исповедуют ли люди ту или иную религию, все они ищут чего-то лучшего в жизни. Поэтому для любого человека основной мотив жизни — это найти счастье, удовлетворенность жизнью.

Счастье — это труднодостижимое явление, которое стремились определить и раскрыть мыслители, философы, поэты, писатели и художники с тех пор, как человеческое общество начало развиваться и формироваться. Объединившись, они начали искать значения этого термина, выходящие за рамки простого именованного материальных вещей или событий. Таким образом, слово «счастье» получило много определений, и его значение противоречиво (Созонтов 2006, 106).

Этот термин настолько общий, что его точное определение невозможно. В частности, авторы согласны с тем фактом, что возможно создать условия, в которых люди могут чувствовать себя счастливыми и удовлетворенными жизнью. Степень и характер этих условий обсуждается, например, в области психологии, политологии или теологии. Социология может предоставить

свои наблюдения за некоторыми закономерностями, которые можно интерпретировать как более или менее убедительные показатели человеческого счастья, например уровень самоубийств (Джидарьян 2001).

Понятие счастья означает чувство физического и психического благополучия без неудовлетворенной потребности. Кроме того, к этому понятию М. Селигман добавляет полноту бытия, сознания и самореализации (Селигман 2006, 363).

По мнению других авторов, понятие счастья, субъективного благополучия или удовлетворенности жизнью (рис. 1) попадает с психологической точки зрения на границу между аффектами, настроениями и личностными чертами. Данное понятие также включает в себя постоянные отношения оценки, когнитивный компонент и некоторые перепады настроения. На самом деле удовлетворенность жизнью можно понимать как длительный опыт, когда мы говорим о днях или неделях. Если говорить об опыте более коротких периодов времени, тогда необходимо описание настроения. Однако удовлетворенность жизнью также содержит некоторые нестабильные характеристики, которые связаны как с текущим психическим состоянием, так и с компонентом привычной личности, но эти два компонента трудно отличить друг от друга (Бочарова 2008, 227).

Проблема удовлетворенности жизнью и счастья в жизни стала привлекать внимание в общественных науках с 60-х годов XX века, особенно в области психологии и социологии. Хотя жизненное счастье, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие или качество жизни обычно противопоставляются объективным экономическим и демографическим факторам и материальным критериям, четкое определение этих терминов все еще отсутствует.

Концепция удовлетворенности жизнью во многих случаях определяется с помощью моделей и определения личного благополучия. Поэтому в данной работе представляется обзор моделей субъективного благополучия, удовлет-

воренности жизнью или счастья различных авторов, связанных с этой концепцией. Они разделены по количеству основных компонентов на одномерные, двухмерные и многомерные теории (Фомина 2016).

Одномерные теории субъективного благополучия основаны на аспекте, посредством которого авторы объясняют принцип благополучия. Например, это может быть эмоциональный, когнитивный или социальный компонент субъективного ощущения благополучия. Согласно этой теории, удовлетворенность может варьироваться от максимального удовлетворения до максимального недовольства. Другими словами, достаточное удовлетворение является результатом отсутствия недовольства и наоборот (Аргайл 2003, 189).

Согласно Х. Кантрилу и Н. М. Брэдберну, чувство благополучия — это познавательный опыт, связанный с индивидуальными сравнениями того, что человек воспринимает и испытывает в данной ситуации, и того, к чему он стремится. Возможно, несоответствие между достигнутым и ожидаемым выражает неудовлетворенность, а более высокое удовлетворение является предпосылкой для ощущения благополучия (Габдулина 2008, 42–47). Таким образом, личное благополучие заключается в ощущении субъективного удовлетворения ожидаемого, устремленного.

По Х. Кантрилу, удовлетворенность жизнью в основном обусловлена достигнутой когнитивной оценкой по сравнению с первоначальной. Удовлетворенность жизнью может быть воспринята как познавательный опыт, связанный с индивидуальным сравнением того, что человек воспринимает в данной ситуации, с тем, к чему он стремился, то есть речь идет о несоответствии между воспринимаемым и транслируемым выражением. Это определяет удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью (цит. по: Анисимова 2012, 103).

Н. М. Брэдберн выражает субъективное благополучие как результат суммы пережитых положительных и отрицательных эмоций. Он описывает его как субъективно-оценочное состояние, которое следует из собственного индивидуального опыта. Результатом является сумма положительных и отрицательных эпизодов: чем больше положительных эпизодов жизни, пережитых человеком, тем выше его уровень удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия (цит. по: Яремчук 2013, 85–95).

В случае двухмерной теории авторы предполагают, что только два основных компонента составляют структуру благополучия.

Согласно распространенной концепции счастья М. Чиксентмихайи, счастье является результатом оптимального опыта, который возникает, когда человек полностью сосредоточен на конкретной деятельности, трудности которой соответствуют его способностям. Это состояние упоминается автором как явление потока. Этот опыт рассматривается автором как высокопродуктивное и динамичное состояние сознания, ведущее к постепенному росту человеческого «Я» в более сложную и всеобъемлющую систему (цит. по: Джидарьян 2000, 40–48).

Многомерные модели включают большее количество аспектов, связанных с возникающим ощущением благополучия. Теория Э. Динера делит личное благополучие на когнитивный и эмоциональный компонент, где когнитивный компонент представляет собой осознанную оценку своей жизни, а эмоциональный компонент представляет собой сумму настроений, эмоций и аффектов (цит. по: Шевеленкова 2005, 95).

Авторы ставят долгосрочные позитивные и негативные эмоциональные состояния и счастье среди эмоциональных компонентов благополучия. Когнитивные компоненты представляют удовлетворенность жизнью, удовлетворение в важных сферах жизни и самооценку. Основными эмоциональными компонентами личного благополучия являются долговременные эмоции, их частота и интенсивность. Личное благополучие определяется высоким уровнем положительных эмоций и низким уровнем отрицательных эмоций, когда положительное эмоциональное состояние представляет собой сумму конкретных положительных воздействий, эмоций и настроений, а отрицательное эмоциональное состояние — это сумма определенных отрицательных воздействий, эмоций и настроений (Diener 1984, 542).

Другим эмоциональным компонентом личного благополучия является счастье, которое выражается в оценке жизненного опыта. Люди испытывают определенную степень удовлетворения, не задумываясь об этом. Основным когнитивным компонентом личного благополучия является удовлетворенность жизнью, которая определяется как осознанная, глобальная оценка жизни человека в целом. Удовлетворенность жизнью является наиболее близкой к индивидуальной конструкции концепции благополучия, т. е. удовлетворенность жизнью является наиболее распространенным

исследованием операционализации понятия личного благополучия (Куликов 2000, 479).

Следующим когнитивным компонентом благополучия является удовлетворение в субъективно важных сферах жизни, которые обычно включают семью, друзей, занятость, социальный и экономический статус. Последний когнитивный компонент личного благополучия — это самооценка. Хотя отдельные конструкции представляют собой качественно другое измерение благополучия, между ними существует тесная связь (Куликов 1997, 228).

Для ощущения субъективного удовлетворения не существует единого общепринятого определения или теоретической модели. Удовлетворенность жизнью является одним из понятий, чья первичная основа является скорее психологической, но оно также распространяется на ряд социальных и естественных наук (философия, социология, педагогика, медицина и все ее дочерние дисциплины), а также используется в общеупотребительном смысле. Это значение в основном объясняется в описательной форме по отношению к другим связанным терминам. В англосаксонской терминологии чаще всего употребляется термин «satisfaction» (удовлетворенность), часто в контексте «life satisfaction» (удовлетворенности жизнью), но также и концепции «welfare» (благополучия), «pleasure» (удовольствия), «prosperity» (успеха), «happiness» (счастья) (Diener 1984, 547–505).

Таким образом, исходя из семантического анализа, субъективным благополучием можно считать определяемое человеком как субъектом состояние удовлетворения, основанное на достижении необходимых благ, не всегда совпадающее с объективными условиями (Анисимова, Терра 2014, 182).

Субъективное удовлетворение — это общая оценка жизни человека, создающего для себя стандарты, с которыми он затем сравнивает условия своей жизни, не основанная на внешних и объективных стандартах.

Удовлетворенность — это субъективная оценка текущих условий жизни и возможностей, а также оценка значимости жизни и ее правильной ориентации (Маслоу 1999, 478).

Так, У. Мишел, «представитель гедонистического направления, существующего в контексте когнитивной и поведенческой психологии, пришел к мнению выделить относительно устойчивую структуру, в которую входят: удовлетворенность жизнью как когнитивный аспект, интенсивность и баланс позитивного и негативного аффектов как эмоциональный компонент» (цит. по: Фомина 2016, 2).

Он определяет удовлетворенность жизнью как структуру субъективного благополучия. Это устойчивая совокупность позитивных знаний о себе, мире, явлениях, являющихся результатом рефлексивных суждений, носящих атрибутивный характер. Оценка индивидуумом собственной жизни — основной показатель удовлетворенности жизнью.

Одним из первых «к теоретическому осмыслению понятия удовлетворенность жизнью в отечественной психологии обращается Л. В. Куликов. Он рассматривает демаркацию основных понятий и компонентов концепта благополучия, предлагая разделять понятия счастья, удовлетворенности, эмоционального комфорта и собственно благополучия, и отдает предпочтение благополучию как наиболее ясно определенному и имеющему объективные показатели. Благополучие рассматривается как комплексный феномен. Для переживания благополучия важны разные составляющие сферы жизни личности» (Фомина 2016, 2). Важным, с точки зрения автора, является взгляд на благополучие с учетом не только внешних детерминант (доход, социальное положение и т. д.), но и внутренних факторов: в частности, переживание благополучия в значительной мере обусловлено особенностями отношения личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам (Куликов 2000, 476–510). Таким образом, удовлетворенность жизнью — это показатель, отражающий систему отношения личности к своей жизни, включающий принятие ее содержания, комфорт, состояние психологического благополучия (Галиахметова 2015).

Тогда как, согласно Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, «психологическое благополучие — интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» (Шевеленкова, Фесенко 2005, 95–129).

По мнению Е. А. Осина, С. С. Костиной, Т. О. Гордеевой, Д. Д. Сучкова, Т. Ю. Ивановой, «под психологическим благополучием в более широком смысле понимается определенный способ жизни, процесс, одним из результатов которого становится переживание счастья. Индикаторами субъективного благополучия (более узкое понятие) выступают переживание счастья и удовлетворенности жизнью, баланс аффектов» (Костина, Осин 2012).



Рис. 2. Соотношение понятий «психологическое благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью»

П. С. Гуревич рассматривает удовлетворенность как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением» (цит. по: Андрееenkova 2010, 190), то есть ученый отмечает влияние на удовлетворенность и внешних факторов.

Заслуживают внимания определения удовлетворенности жизнью Н. В. Андрееenkовой и Л. В. Куликова. Н. В. Андрееenkova считает, что удовлетворенность жизнью — это «когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона — положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени» (Андрееenkova 2010, 189).

А согласно Л. В. Куликову, понятие «удовлетворенность жизнью» — это показатель, отражающий систему отношения личности к своей жизни, включает принятие ее содержания, комфорт, состояние психологического благополучия (цит. по: Шевеленкова 2005, 95–129).

Особо следует отметить определение Р. М. Шамяинова: «Удовлетворенность жизнью — сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоциональ-

но-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» (Шамяинов 2002, 68).

Изучив самые разные взгляды, воззрения, позиции отечественных и зарубежных ученых в трактовке понятия «удовлетворенность жизнью», приходим к мысли о том, что до сих пор в науке не только нет единой теории по данному вопросу, но даже и единого мнения. Хотя соотношение понятий «благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью» все-таки можно представить следующим образом (рис. 2).

## Заключение

Таким образом, проанализировав множество зачастую противоположных точек зрения на обозначение и структуру понятий, близких по содержанию к термину «удовлетворенность жизнью», мы заключаем, что пока не существует общепринятой теории их соотношения. На данном этапе разработанности проблемы можно говорить о следующем соотношении таких понятий, как «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью»: «Входя в состав благополучия, удовлетворенность жизнью отличается от него наличием оценочного компонента» (Галиахметова 2015).

«Понятие “удовлетворенность жизнью” характеризуется как более узкое и более конкретное по сравнению с более общим термином “благополучие”, который охватывает более широкий спектр процессов и явлений. Большинство ученых, включающих удовлетворенность жизнью в структуру субъективного благополучия, рассматривают первое как более устойчивое когнитивное образование» (Галиахметова 2015, 1116).

Следовательно, «понятия “благополучие”, “субъективное благополучие”, “удовлетворенность жизнью” включают в себя оказывающие взаимное влияние друг на друга объективные и субъективные компоненты. Понятие “удовлетворенность жизнью”, находясь в тесной взаимосвязи с понятиями “благополучие” и “субъективное благополучие”, не тождественно ни одному из них. Оно характеризуется устойчивостью, стабильностью, комплексностью, системностью и в тоже время охватывает относительно самостоятельные явления» (Галиахметова 2015, 1116).

## Литература

- Андреенкова, Н. В. (2010) Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, № 5 (99), с. 189–215.
- Анисимова, О. М. (2012) От удовлетворенности деятельностью к удовлетворенности жизнью. В кн.: А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова (ред.). *Развитие психологии в системе комплексного человекознания*. Ч. 2. М.: Институт психологии РАН, с. 181–182.
- Анисимова, О. М., Терра, Т. К. (2014) Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика*, № 3, с. 128–137.
- Аргайл, М. (2003) *Психология счастья*. 2-е изд. СПб.: Питер, 271 с.
- Бодалёв, А. А. (1998) *Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения*. М.: Флинта; Наука, 165 с.
- Бочарова, Е. Е. (2008) К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности. *Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского*, № 10, с. 226–231.
- Вальтух, К. К. (1980) *Целевая функция потребления: анализ и практическое использование*. Новосибирск: Наука, 384 с.
- Габдулина, Л. И. (2008) Удовлетворенность жизнью и ее объективные детерминанты в период взрослости. *Северо-Кавказский психологический вестник*, т. 6, № 4, с. 42–48.
- Галиахметова, Л. И. (2015) Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи. *Вестник Башкирского университета*, № 3, с. 1114–1118.
- Джидарьян, И. А. (2000) Счастье в представлениях обыденного сознания. *Психологический журнал*, т. 21, № 2, с. 40–48.
- Джидарьян, И. А. (2001) *Представление о счастье в российском менталитете*. СПб.: Алетей, 240 с.
- Карапетян, Л. В. (2014) Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия. *Известия Уральского федерального университета, Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры*, т. 123, № 1, с. 171–182.
- Костина, С. С., Осин, Е. Н. (2012) Представления о счастливой и осмысленной жизни: связаны ли они с психологическим благополучием? *Парадигма: философско-культурологический альманах*, № 19, с. 179–188.
- Куликов, Л. В. (1997) *Психология настроения*. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного ун-та, 225 с.
- Куликов, Л. В. (2000) Детерминанты удовлетворенности жизнью. В кн.: В. Ю. Большакова (ред.). *Общество и политика*. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного ун-та, с. 476–510.
- Маслоу, А. Г. (1999) *Мотивация и личность*. СПб.: Евразия, 478 с.
- Селигман, М. Э. П. (2006) *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: София, 368 с.
- Созонтов, А. Е. (2006) Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, № 4, с. 105–114.
- Соколова, М. В. (1996) *Шкала субъективного благополучия: руководство*. 2-е изд. Ярославль: б. и., 42 с.
- Субботский, Е. В. (1997) Исследование проблем взаимопомощи и альтруизма в зарубежной психологии. *Вопросы психологии*, № 1, с. 164–174.
- Фесенко, П. П. (2005) *Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. М., РГГУ, 206 с.
- Фомина, О. О. (2016) Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии. *Интернет-журнал «Мир науки»*, т. 4, № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (дата обращения 29.06.2020)
- Шамионов, Р. М. (2002) Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции). *Мир психологии*, № 2, с. 143–148.
- Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. (2005) Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования). *Психологическая диагностика*, № 3, с. 95–129.
- Яремчук, С. В. (2013) Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности. *Психологический журнал*, т. 34, № 5, с. 85–95.
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, vol. 95, no. 3, pp. 542–575.
- Levin, J. S., Chatters, L. M. (1998) Religion, health, and psychological well-being in older adults: Findings from three national surveys. *Journal of Aging and Health*, vol. 10, no. 4, pp. 504–531. DOI: 10.1177/089826439801000406
- Wilson, W. R. (1967) Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, vol. 67, no. 4, pp. 294–306. DOI: 10.1037/h0024431

## References

- Andreenkova, N. V. (2010) Sravnitel'nyj analiz udovletvorennosti zhizn'yu i opredelyayushchikh ee faktorov [Comparative analysis of life satisfaction and its determining factors]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny — Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal (Public Opinion Monitoring)*, no. 5 (99), pp. 189–215. (In Russian)
- Anisimova, O. M. (2012) Ot udovletvorennosti deyatel'nost'yu k udovletvorennosti zhizn'yu [From job satisfaction to life satisfaction]. In: A. L. Zhuravlev, V. A. Koltsova (eds.). *Razvitie psikhologii v sisteme kompleksnogo chelovekoznaniya [Development of psychology in the system of complex human knowledge]. Part 2*. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., pp. 181–182. (In Russian)
- Anisimova, O. M., Terra, T. K. (2014) Samootnoshenie i udovletvorennost' zhizn'yu u muzhchin v raznye periody vzroslosti [Self-attitude and life satisfaction in men in different periods of adulthood]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika — Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, no. 3, pp. 128–137. (In Russian)
- Argyle, M. (2003) *The psychology of happiness*. 2<sup>nd</sup> ed. Saint Petersburg: Piter Publ., 271 p. (In Russian)
- Bocharova, E. E. (2008) K voprosu o vnutrennikh determinantakh sub'ektivnogo blagopoluchiya lichnosti [On the question of internal determinants of subjective well-being of the individual]. *Izvestiya PGPU im. V. G. Belinskogo — News of V. G. Belinsky Penza State Pedagogical University*, no. 10, pp. 226–231. (In Russian)
- Bodalev, A. A. (1998) *Vershina v razvitiu vzroslogo cheloveka: kharakteristiki i usloviya dostizheniya [The peak in adult development: Characteristics and conditions of achievement]*. Moscow: Flinta Publ.; Nauka Publ., 165 p. (In Russian)
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, vol. 95, no. 3, pp. 542–575. (In English)
- Dzhidaryan, I. A., (2000) Schast'e v predstavleniyakh obydenного soznaniya [Happiness in the representations of everyday consciousness]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 21, no. 2, pp. 40–48. (In Russian)
- Dzhidaryan, I. A., (2001) *Predstavlenie o schast'e v rossijskom mentalitete [The idea of happiness in the Russian mentality]*. Saint Petersburg: Aleteya Publ., 240 p. (In Russian)
- Fesenko, P. P. (2005) *Osmyslennost' zhizni i psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Meaningfulness of life and psychological well-being of the individual]*. PhD dissertation (Psychology). Moscow, Russian State University for the Humanities, 206 p. (In Russian)
- Fomina, O. O. (2016) Blagopoluchie lichnosti: problemy i podkhody k issledovaniyu v otechestvennoj psikhologii [Personal well-being: Problems and approaches to research in Russian psychology]. *Internet-zhurnal "Mir nauki" — Online-journal "World of Science"*, vol. 4, no. 6. [Online]. Available at: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (accessed 29.06.2020). (In Russian)
- Gabdulina, L. I. (2008) Udovletvorennost' zhizn'yu i ee ob'ektivnye determinanty v period vzroslosti [Life satisfaction and its objective determinants during adulthood]. *Severo-Kavkazskij psikhologicheskij vestnik — North-Caucasus Psychological Bulletin*, vol. 6, no. 4, pp. 42–48. (In Russian)
- Galiakhmetova, L. I. (2015) Blagopoluchie, sub'ektivnoe blagopoluchie, udovletvorennost' zhizn'yu: problema vzaimosvyazi [Well-being, subjective well-being, life satisfaction: The problem of interrelation]. *Vestnik Bashkirskogo universiteta — Bulletin of Bashkir State University*, no. 3, pp. 1114–1118. (In Russian)
- Karapetyan, L. V. (2014) Teoreticheskie podkhody k ponimaniyu sub'ektivnogo blagopoluchiya [Theoretical approaches to understanding subjective well-being]. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta, Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury — Izvestia. Ural Federal University Journal. Series 1: Problems of education, science and culture*, vol. 123, no. 1, pp. 171–182. (In Russian)
- Kostina, S. S., Osin, E. N. (2012) Predstavleniya o schastливой i osmylennoj zhizni: svyazany li oni s psikhologicheskim blagopoluchiem? [Ideas about a happy and meaningful life: Are they related to psychological well-being?]. *Paradigma: filosofsko-kul'turologicheskij al'manakh — Paradigm: Philosophical and Cultural Almanac*, no. 19, pp. 179–188. (In Russian)
- Kulikov, L. V. (1997) *Psikhologiya nastroyeniya [Psychology of mood]*. Saint Petersburg: Saint Petersburg State University Publ., 225 p. (In Russian)
- Kulikov, L. V. (2000) Determinanty udovletvorennosti zhizn'yu [Determinants of life satisfaction]. In: V. Yu. Bolshakov (ed.). *Obshchestvo i politika [Society and politics]*. Saint Petersburg: Saint Petersburg State University Publ., pp. 476–510. (In Russian)
- Levin, J. S., Chatters, L. M. (1998) Religion, health, and psychological well-being in older adults: Findings from three national surveys. *Journal of Aging and Health*, vol. 10, no. 4, pp. 504–531. DOI: 10.1177/089826439801000406 (In English)
- Maslow, A. G. (1999) *Motivation and personality*. Saint Petersburg: Evrasia Publ., 478 p. (In Russian)
- Seligman, M. E. P. (2006) *Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyj vzglyad na schast'e i smysl zhizni [New positive psychology: A scientific view of happiness and the meaning of life]*. Moscow: Sofia Publ., 368 p. (In Russian)

- Shamionov, P. M. (2002) Psikhologiya sub'ektivnogo blagopoluchiya (k razrabotke integrativnoj koncepcii) [Psychology of subjective well-being (Towards the development of an integrative concept)]. *Mir psikhologii — The World of Psychology*, no. 2, pp. 143–148. (In Russian)
- Shevelenkova, T. D., Fesenko, P. P. (2005) Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh koncepcij i metodik issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of the main concepts and research methods)]. *Psikhologicheskaya diagnostika — Psychological Diagnostics*, no. 3, pp. 95–129. (In Russian)
- Sokolova, M. V. (1996) *Shkala sub'ektivnogo blagopoluchiya: rukovodstvo* [Subjective wellbeing scale: Guidance]. Yaroslavl: s. n., 42 p. (In Russian)
- Sozontov, A. E. (2006) Gedonisticheskij i evdemonisticheskij podkhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchiya [Hedonistic and eudemonistic approaches to the problem of psychological well-being]. *Voprosy psikhologii*, no. 4, pp. 105–114. (In Russian)
- Subbotskii, E. V. (1997) Issledovanie problem vzaimopomoshchi i al'truizma v zarubezhnoj psikhologii [Research of problems of mutual aid and altruism in foreign psychology]. *Voprosy psikhologii*, no. 1, pp. 164–174. (In Russian)
- Valtukh, K. K. (1980) *Tselevaya funktsiya potrebleniya: analiz i prakticheskoe ispol'zovanie* [The objective function of consumption: Analysis and practical use]. Novosibirsk: Nauka Publ., 384 p. (In Russian)
- Wilson, W. R. (1967) Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, vol. 67, no. 4, pp. 294–306. DOI: 10.1037/h0024431 (In English)
- Yaremchuk, S. V. (2013) Sub'ektivnoe blagopoluchie kak komponent tsennostno-smyslovoj sfery lichnosti [Subjective well-being as a component of the value-semantic sphere of the individual]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 34, no. 5, pp. 85–95. (In Russian)