

УДК 159.9.072

Общая психология, психология личности, история психологии

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

Мамонова Е. Б., Ануфриева А. С.

Удовлетворённость жизнью как субъективная оценка человеком своего существования является одним из ключевых показателей психического здоровья и качества жизни в целом. В статье содержится анализ основных теоретических подходов к пониманию удовлетворённости жизнью как психологического феномена. Рассматриваются различные подходы к определению данного понятия в отечественной и зарубежной психологии, проводится его сопоставление с такими категориями, как счастье, качество жизни и психологическое благополучие. Также анализируются концепции З. Фрейда, А. Маслоу, В. Франкла, теория субъективного благополучия Э. Динера. Внимание уделяется роли социальных факторов (жизненного опыта, образования, финансового положения, места проживания) при субъективном оценивании человеком своей жизни. Проведённый анализ позволяет авторам заключить, что рассматриваемый конструкт носит многогранный и субъективный характер, а его природа охватывает как когнитивную, так и эмоциональную сферы.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, счастье, качество жизни, социальные факторы, потребности, психологическое благополучие

LIFE SATISFACTION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: THEORETICAL APPROACHES

Mamonova E. B., Anufrieva A. S.

Life satisfaction as a person's subjective assessment of their existence is one of the key indicators of mental health and overall quality of life. This article provides an analysis of the main theoretical approaches to understanding life satisfaction as a psychological phenomenon. It examines various definitions of this concept in Russian and foreign psychology and compares it with concepts such as happiness, quality of life, and psychological well-being. The article also analyzes the theories of Sigmund Freud, Abraham Maslow, Viktor Frankl, and Ed Diener's theory of subjective well-being. Attention is paid to the role of social factors (life experience, education, financial situation, and place of residence) in a person's subjective assessment of their life. The analysis conducted allows the authors to conclude that the construct under consideration is multifaceted and subjective, and its nature encompasses both cognitive and emotional aspects.

Keywords: life satisfaction, subjective well-being, happiness, quality of life, social factors, needs, psychological well-being

Введение

Нестабильность, характерная для современного мира, обуславливает необходимость адаптироваться к происходящим переменам и преодолевать широкий спектр социокультурных и социально-экономических вызовов. При этом каждый человек, исходя из своих возможностей и ресурсов, стремится в этих непростых условиях быть успешным, все более компетентным, соответствовать возрастающим групповым ожиданиям, менять качество жизни в лучшую сторону. Как отмечает Л.В. Куликов, «удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет очень многие поступки субъекта, разные виды его деятельности и поведения: бытового, экономического, политического» [7].

Человек старается понять, насколько его устраивает собственная жизнь, анализируя ее разные сферы. Необходимо отметить, что важное значение в данном случае имеет то, закрыты ли базовые потребности личности, поскольку только в этом случае человек в полной мере может думать о будущем, смысле жизни и счастье. Стабильная работа, возможность обеспечивать отдых, достойный заработок, комфортное жилье – важные факторы для большинства людей. Как отмечает Л.Т. Мерквиладзе, «некоторым достаточно удовлетворять лишь витальные потребности для того, чтобы испытывать удовлетворенность собственной жизнью, но есть личности, которым для достижения гармонии необходима самоактуализация, находящаяся на вершине пирамиды А. Маслоу» [11, с. 101].

В психологии удовлетворенность жизнью является одним из показателей психического здоровья и благополучия человека, характеризующих качество его жизни. В то же время, понятие «удовлетворенность жизнью» часто рассматривается в одном ряду со счастьем, субъективным благополучием. В этой связи, одной из задач нашего исследования является сравнительный анализ данных понятий.

Изучение феномена удовлетворенности жизнью приобретает особую значимость в современных условиях, поскольку именно этот показатель во многом определяет активность человека в различных сферах, его поведенческие выборы и поступки. Следовательно, данная проблематика представляет интерес как на уровне общества, так и в индивидуальном контексте.

Представления о счастье глубоко индивидуальны: каждый человек по-своему выстраивает путь к внутренней гармонии. Именно это обстоятельство делает крайне затруднительным создание единого универсального перечня критериев удовлетворенности жизнью. Для одних достаточно реализации в какой-либо одной области, будь то профессиональная деятельность или семья, тогда как другим необходимо сочетание множества составляющих. И зачастую количество таких критериев больше у тех людей, жизнь которых разнообразна, а круг интересов является широким.

Понимание показателей, влияющих на удовлетворенность жизни, крайне важно, поскольку оно позволит создавать эффективные программы, способствующие эмоциональной гармонизации личности. В этой связи, изучение заявленной темы имеет не только теоретическое, но также и практическое значение.

Таким образом, само по себе понятие «удовлетворенность жизнью» является многогранным, имеет индивидуальные критерии, а для его всеобъемлющего изучения необходимо учитывать целый ряд разнообразных факторов.

Материалы и методы

Представленное нами исследование проводилось путем анализа и обобщения данных по данной тематике. Учитывая многогранность феномена «удовлетворенность жизнью», в настоящее время существует большое количество различных теоретических подходов к его изучению, отечественными и зарубежными авторами создано множество научных трудов, посвященных этому психологическому образованию.

Результаты исследования

Феномен удовлетворённости жизнью выступает объектом исследования широкого круга научных дисциплин, среди которых кроме психологии есть еще и философия, социология и даже политология. Одной из причин данной ситуации может быть то, что стрессоустойчивость, уравновешенность человека определяют его психическое состояние, говорят о наличии или отсутствии гармонии с социумом.

Интерес к феномену удовлетворенности жизнью в психологии значительно вырос в 60-е годы 20 века. Но единой четкой трактовки понятия удовлетворенности жизнью в научной литературе в настоящее время не имеется, оно анализируется в разных плоскостях. В частности, Л.Т. Мерквиладзе, проведя сравнение существующих дефиниций различных авторов, указывает, что удовлетворенность жизни могут трактовать «как результат позитивного настроения по отношению к себе и окружающему миру, как субъективное переживание, тесно связывают с понятием счастья или качества жизни» [11, с. 103].

Представляется целесообразным обратиться прежде всего к определению данного понятия, зафиксированному в справочной литературе. В частности, Большой психологический словарь содержит следующую формулировку: «удовлетворенность жизнью – субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка)» [2].

В русле гуманистической психологии изучением феномена удовлетворённости жизнью занимались Р.Р. Мэй, А. Маслоу, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Эриксон. Так, в рамках своей психоаналитической теории З. Фрейд занимался изучением феномена удовольствия, считая его базовым элементом, регулирующим и направляющим поведение человека. Согласно его теории, человеческая психика неизменно тяготеет к состоянию баланса, достигаемого посредством удовлетворения актуальных потребностей. Нереализованные влечения, нарушая это равновесие, порождают психическое напряжение, а систематическое повторение подобных ситуаций ведёт к формированию невроза. В связи с этим, при условии сохранения внутреннего баланса для личности обеспечивается устойчивость, стабильность и хорошие способности к тому, чтобы приспосабливаться к меняющимся внешним факторам [13].

А. Маслоу в своих научных трудах также размышлял об удовлетворении потребностей в рамках изучения природы личности. На вершине пирамиды – потребности в самоактуализации, в ее основании – физиологические потребности. При этом человек не может в процессе развития пропустить хотя бы одну из ступеней этой пирамиды, он движется последовательно, поэтапно. В этой связи, людей, которые нацелены на самоактуализацию, очень мало даже в современном мире [9].

Л.Т. Мерквиладзе, обобщая взгляды В. Франкла, указывает на то, что последний не рассматривал удовольствие, радость и счастье в качестве смысла человеческого существования. По убеждению учёного, удовольствие представляет собой не цель, а следствие: целенаправленное стремление человека к достижению поставленных задач рано или поздно приводит к результату, побочным эффектом которого и становится переживание удовольствия [11, с. 105]. Помимо этого, В. Франкл придерживался мнения о том, что если человек обеспечен едой, жильем, может отдыхать, то таким образом он достигает чувства удовлетворенности. Но это будет лишь кажущееся удовлетворение жизнью, поскольку индивид остается невежественным. Ученый рассуждал о том, что в случае утраты интереса к духовным ценностям, необходимо раскрывать перед человеком их значимость и ценностный смысл.

Размышляя об удовлетворённости жизнью, Б.Э. Эриксон обращалась к примеру собственного отца, подчёркивая, что при формировании желаний и целей человеку важно принимать во внимание состояние своего здоровья и физические возможности организма. Как отмечает Л.Т. Мерквиладзе, отец Б.Э. Эриксон именно так и выстраивал своё отношение к жизни: он находил подлинную радость в садоводстве и уходе за растениями. Когда в последние годы, будучи прикованным к постели, он утратил возможность заниматься любимым делом, дети приносили ему цветок или редиску, и одно лишь созерцание плодов доставляло ему не меньше радости, чем прежний труд в саду [11, с. 106].

В современной научной литературе достаточно часто встречаются исследования, в которых удовлетворённость жизнью рассматривается в тесной взаимосвязи с категорией благополучия. По мнению Л.В. Куликова, удовлетворённость жизнью выступает показателем, отражающим систему отношений личности к собственному существованию, и предполагает принятие его содержания, ощущение комфорта и состояние психологического благополучия [7]. Опираясь на данное положение, В.В. Сундукова и Н.А. Ильиных приходят к заключению, что удовлетворённость жизнью представляет собой когнитивный компонент благополучия и подразумевает осознанное осмысление человеком своей жизни в целом [4, с. 99].

Сопоставляя понятия удовлетворённости жизнью и счастья, Л.В. Куликов указывает на то, что изучение философской и психологической литературы позволяет рассматривать счастье как

феномен, относящийся преимущественно к экзистенциальному измерению бытия личности, её восприятию и осмыслению мира и природы человека в целом [7]. В частности, исследования свидетельствуют о том, что наибольшая доля людей, ощущающих себя счастливыми, приходится на Индию, тогда как наименьшая - на Швецию. Это указывает на то, что качество жизни лишь в незначительной мере обуславливает субъективное переживание счастья. Л.В. Куликов, в свою очередь, подчёркивает, что понятие счастья имеет только частичное отношение к психологической науке и не обладает достаточным конструктивным потенциалом для широкого применения в исследовательской практике [7].

Как отмечают О.В. Лебедева и Т.А. Казанина, широкое распространение понятие «благополучие» получило во многом благодаря становлению позитивной психологии, у истоков которой стоит М. Селигман. При этом устойчивое и регулярное переживание ощущения удовлетворения служит индикатором высокого уровня благополучия личности [8]. По мнению С.В. Кравченко «удовлетворенностью жизнью отражает оценку субъекта своей собственной жизни и ее аспектов в данный момент времени, это не постоянное образование, оно может меняться» [6, с. 24].

Неоднозначность трактовки понятия удовлетворённости жизнью в психологии, а также возможность его рассмотрения в контексте качества жизни как в психологической, так и в социологической науке - именно на это обращают внимание Л.А. Длужневская и И.Г. Длужневский [3, с. 107]. Также данные авторы отмечают, что «удовлетворенность жизнью — это наиболее общее представление о психологическом комфорте». При этом, обобщая представленные в научной литературе мнения, они делают вывод, что большинством исследователей «подчеркивается субъективное качество удовлетворенности, а также его когнитивный и эмоциональный характер» [3, с. 108].

И.Ю. Сидоренко, обобщая исследования Э. Динера по данной проблеме, приходит к заключению, что удовлетворённость жизнью представляет собой обобщённую оценку человеком собственного существования, охватывающую как актуальное состояние, так и представления о будущем. Социальные связи, достижение целей, самовосприятие и приспособленность к повседневной жизни - всё это наряду с эмоциональной составляющей входит в сферу данного образования. Относительно устойчивый оценочный взгляд на жизнь в целом - вот что отличает данный феномен от мимолётных эмоциональных состояний и настроений [12, с. 119]. Жизненный опыт, место проживания, образование, финансовый контекст - это те факторы, которые согласно исследованиям могут влиять на уровень удовлетворенности жизнью [5, 15].

Л.В. Куликов отмечает, что существуют социальный, духовный, физический (телесный), материальный и психологический компоненты - именно из их совокупности и выстраивается

личностное благополучие. Помимо этого, автор указывает на то, что психологическое благополучие личности отличается достаточно сложной внутренней организацией. Подобно прочим составляющим, в его структуре целесообразно выделять когнитивный и эмоциональный компоненты. Актуальная успешность поведения и деятельности человека, а также степень его удовлетворённости межличностными отношениями и общением - всё это в обобщённом виде находит отражение в психологическом благополучии личности [7].

Будучи более узкой и конкретной категорией по сравнению с общим понятием благополучия, удовлетворённость жизнью, по мнению Л.И. Агаповой и О.В. Теняевой, выступает составным элементом субъективного благополучия [1, с. 189-190]. К выводу о том, что удовлетворённость жизнью представляет собой более устойчивое когнитивное образование и входит в структуру субъективного благополучия, приходит большинство учёных, на это указывают и сами авторы [1, с. 190]. В свою очередь, сравнительный анализ различных подходов свидетельствует о том, что психологическое благополучие является значительно более широким конструктом, охватывающим разнообразные явления и процессы, нежели удовлетворённость жизнью.

В рамках научного подхода Н.Н. Мельниковой удовлетворённость жизнью личности «рассматривается как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь» [10, с. 8]. Опираясь на исследования и заключения Л.В. Куликова [7], она выявляет ряд признаков, по которым можно судить о наличии либо отсутствии удовлетворённости жизнью. В числе таких признаков - общий эмоциональный фон, динамическая составляющая жизнедеятельности, выражающаяся в активности или пассивности, наличии либо отсутствии стремлений и желаний, переживание насыщенности или опустошённости жизни, удовлетворённость, связанная с реализацией намеченных планов и удовлетворением потребностей, восприятие окружающего мира как стабильного или нестабильного, а также характер ожиданий, обращённых в будущее [10, с. 8].

Обсуждение и заключение

Проведенный анализ научной литературы по заявленной проблематике показал, что существуют сложности в плане предмета оценки термина «удовлетворённость жизнью». В частности, расходятся взгляды исследователей на вопрос, что именно должно удовлетворять или не удовлетворять человека. Но этот момент является, на наш взгляд, принципиально важным, поскольку именно от этого зачастую зависит сама оценка удовлетворённости. Так, например, индивид может учитывать в большей степени внешние обстоятельства своей жизни, обстоятельства, на которые он не может изменить, а может, напротив, обращать больше внимания на свои действия, выборы, результативность.

Позиция Л.В. Куликова представляется нам вполне обоснованной: несмотря на присущую данному термину смысловую неопределённость, ни отказ от него, ни полноценная замена иным понятием не являются возможными, поскольку он прочно укоренился в менталитете как отдельной личности, так и общества в целом. [7].

Таким образом, проанализировав различные имеющиеся в научной литературе дефиниции, касающиеся удовлетворенности жизнью, мы считаем возможным согласиться с Е.А. Черкевич и определить удовлетворенность жизнью как «субъективное переживаемое состояние взаимодействия «Я – Жизнь», характеризующееся степенью выраженности жизненной включенности, разочарования в жизни, усталости от жизни и беспокойства о будущем» [14, с. 213].

Список использованных источников

1. Агапова Л.И, Теняева О.В. Удовлетворенность жизнью как психологический феномен // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: Сборник научных статей XIV Международной научно-практической конференции, Рязань, 12–14 октября 2023 года. Рязань: Индивидуальный предприниматель Коняхин Александр Викторович, 2023. С. 188-192.
2. Большой психологический словарь / под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. 4-е изд., расширенное. СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
3. Длужневская Л.А., Длужневский И.Г. Влияние смысложизненных ориентаций на удовлетворенность жизнью // Ярославский педагогический вестник. 2022. №2 (125). С. 106-114.
4. Ильиных Н.А., Сундукова В.В. Удовлетворенность жизнью как психологический феномен // Вестник Самарского юридического института. 2024. №4 (60). С. 98-102.
5. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2004. 319 с.
6. Кравченко С.В. Соотношение понятий смысл жизни, удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье и субъективное благополучие // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 22-31.
7. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / под ред. В.Ю. Большакова. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 476–510.
8. Лебедева О.В., Казанина Т.А. Личностное благополучие: определение, модели и его значимость для старших подростков // Нижегородский психологический альманах. 2025. № 1. URL: <http://psykaf417.esrae.ru/41-501> (дата обращения: 30.04.2026).

9. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
10. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. 57 с.
11. Мерквиладзе Л.Т. Современные представления об удовлетворенности жизнью // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2019. № 2. С. 101-109.
12. Сидоренко И.Ю. Удовлетворённость жизнью и факторы, влияющие на удовлетворённость жизнью // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2025. № 3. С. 118–123.
13. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений / сост. М.Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1990. 448 с.
14. Черкевич Е.А. Удовлетворенность жизнью личности в период ранней и поздней молодости // Материалы региональной научно-практической конференции «Человек и общество в нестабильном мире». 2016. С. 212-217.
15. Helliwell J.F., Layard R., Sachs J.D., De Neve J.-E., Aknin L.B., Wang S. (Eds). World Happiness Report: Origins, Purpose, Contents, Impact and Future. In H. Brockmann, & R. Fernandez-Urbano (Eds.), Encyclopedia of Happiness, Quality of Life and Subjective Wellbeing (pp. 296). Edward Elgar Publishing, 2004. P. 296-303. URL: <https://scholar.xjtlu.edu.cn/ws/portalfiles/portal/47507121/9781800889675-chapter39.pdf> (дата обращения: 19.04.2026).

Мамонова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: meb800@mail.ru

Ануфриева Антонина Сергеевна, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: sas-samara@ya.ru

Mamonova Elena Borisovna, Candidate of Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: meb800@mail.ru

Anufrieva Antonina Sergeevna, Master's student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: sas-samara@ya.ru

5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии

8 стр.