

Сидоренко Инна Юрьевна

соискатель, Южный федеральный университет, город Ростов-на-Дону. ORCID: 0009-0000-8776-1504

Электронный адрес: br5608l@mail.ru

Inna Yu. Sidorenko

Applicant, Southern Federal University, Rostov-on-Don. ORCID: 0009-0000-8776-1504

Электронный адрес: br5608l@mail.ru

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ

Аннотация. Удовлетворённость жизнью – ключевой компонент субъективного благополучия, отражающий эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, достижениям, социальным связям, а также к способности справляться с различными повседневными трудностями. В статье анализируются основные факторы, влияющие на удовлетворённость жизнью, включая личностные, социальные, экономические и возрастные аспекты. Особый акцент сделан на динамике удовлетворённости жизнью в супружеских отношениях и роли психологического механизма прощения. Приведён краткий обзор современных исследований и статистических источников.

Ключевые слова: удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие, семейные отношения, прощение, факторы благополучия.

Для цитирования: 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. DOI: 10.18137/RNUV925X.25.03.P.118

LIFE SATISFACTION AND FACTORS AFFECTING LIFE SATISFACTION

Abstract. Life satisfaction is a key component of subjective well-being, reflecting a person's emotional and evaluative attitude to their life, achievements, social ties, and the ability to cope with everyday difficulties. This theoretical article reviews major determinants of life satisfaction, including personal, social, economic and age-related factors, with a special focus on marital relationships and forgiveness as a regulatory mechanism. A brief literature review and references to recent indexed sources are provided.

Keywords: life satisfaction, subjective well-being, family relations, forgiveness, determinants.

For citation: Sidorenko I.Yu. (2025) Life satisfaction and factors influencing life satisfaction. *Vestnik of Russian New University. Series: Man in the Modern World*. No. 3. Pp. 118–123. DOI: 10.18137/RNUV925X.25.03.P.118 (In Russian).

Введение

Удовлетворённость жизнью – это интегральный показатель психологического благополучия, зависящий от комплекса личностных, социальных и экономических условий [1; 2]. Семья является одним из ключевых социальных институтов, оказывающих влияние на благополучие человека

и общества. Удовлетворенность жизнью супругов напрямую коррелирует с качеством семейных отношений. На фоне ускорения темпа жизни, роста стрессовой нагрузки и трансформации семейных практик сохраняется практическая значимость факторов, поддерживающих устойчивость брака и эмоциональное благополучие, среди которых выделяется готовность к прощению [3; 4].

Цель статьи – систематизировать факторы, влияющие на удовлетворённость жизнью, и показать роль семейных отношений (в том числе механизма прощения) в её поддержании.

Задачи:

- уточнить операциональное определение удовлетворённости жизнью;
- обобщить результаты современных исследований (2018–2024) по детерминантам удовлетворённости жизнью;
- описать роль семейных отношений и готовности к прощению в динамике удовлетворённости жизнью супругов;
- указать на ключевые эмпирические и статистические источники, применимые для дальнейших исследований в российском контексте¹.

Обзор литературы

Классические работы по субъективному благополучию и удовлетворённости жизнью описывают глобальную когнитивную оценку собственной жизни как устойчивую компоненту благополучия [5; 6]. Метаанализы и крупные международные отчёты подтверждают вклад социальных связей и доверия, качества институтов и экономической обеспеченности [2]. Экономический фактор имеет нелинейный характер: ранние результаты о «плато» дохода [7] были уточнены недавними данными о монотонном росте эмоционального благополучия с доходом [8], а также совместной работой, примиряющей результаты [9]. В сфере семейных отношений показано, что качество брака и готовность к прощению связаны

с более высокой удовлетворённостью жизнью и браком [3; 4; 10; 11]. В отечественной психологической традиции системно рассматриваются детерминанты семейного благополучия и переживания [1; 12–14]. В качестве статистических контекстов целесообразно учитывать официальные данные по брачности и разводимости², а также международные сопоставления удовлетворённости жизнью³.

Определение понятия

«удовлетворенность жизнью»

Удовлетворённость жизнью отражает глобальную оценку человеком своего существования, включая текущее состояние и ожидания от будущего. Конструкт охватывает не только эмоциональный фон, но и удовлетворённость социальными связями, достижением целей, самооценку и адаптацию к повседневным условиям. В отличие от сиюминутных эмоций и настроений это относительно стабильное оценочное отношение к жизни в целом [5; 6]. Исследования показывают, что уровень удовлетворённости варьируется в зависимости от образования, материального положения, региона проживания, жизненного опыта и культурного контекста [2; 12].

Рассмотрим факторы, влияющие на удовлетворённость жизнью.

Личностные (индивидуальные) факторы

Эти факторы связаны с внутренними характеристиками человека, его личностью, установками и поведением.

¹ Демографический ежегодник России 2023 : Стат. сб./ Росстат. М., 2023. 256 с. URL: http://ssl.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Demogr_ejegod_2023.pdf (дата обращения: 17.03.2025).

² Там же.

³ World Happiness Report 2024. Appendix/Table 2.1 Country rankings and life evaluation (Ladder) averages. URL: <https://worldhappiness.report/> (дата обращения: 17.03.2025).

- *Темперамент и личность.* Люди с более высокой экстраверсией, эмоциональной стабильностью и оптимизмом, как правило, более довольны своей жизнью [6].
- *Цели и смысл жизни.* Наличие чётких целей и переживание смысла усиливают ощущение полноты жизни и связаны с большей удовлетворённостью.
- *Уровень самооценки.* Высокая самооценка и уверенность в себе поддерживают позитивное отношение к жизни.
- *Здоровье.* Физическое и психическое здоровье – один из ключевых предикторов субъективного благополучия.
- *Способность к адаптации.* Копинг-стратегии и психологическая устойчивость способствуют удовлетворённости, особенно в условиях стрессов [1].

Социальные факторы

Эти факторы связаны с положением человека в обществе и качеством его взаимоотношений.

- *Социальная поддержка.* Наличие близких отношений, друзей и семьи значительно повышает удовлетворённость жизнью; поддержка и доверие – устойчивые предикторы [2].
- *Качество отношений.* Доверительные отношения в семье, с друзьями и коллегами формируют позитивный эмоциональный фон [12].
- *Интеграция в социум.* Участие в общественной жизни, волонтерство, членство в группах по интересам усиливают чувство принадлежности и удовлетворённость.
- *Культурные нормы.* В коллективистских культурах больший упор на гармонию и поддержку; в индивидуалистических – на личные достижения [6].

Экономические факторы

Эти факторы связаны с материальным благополучием и условиями жизни.

- *Доход.* Влияние дохода на удовлетворённость жизнью зависит от уровней: эффект насыщения, описанный ранее [7], был уточнён: эмоциональное благополучие может продолжать расти с доходом [8], а различия в показателях (эмоциональное благополучие vs оценка жизни) объясняют расхождения [9].
- *Работа и карьера.* Баланс между работой и личной жизнью, удовлетворённость трудом, возможности самореализации – значимые компоненты благополучия.
- *Экономическая стабильность.* Отсутствие финансовой нестабильности и предсказуемость будущего снижают тревожность.
- *Доступ к базовым благам.* Жильё, образование, медицинская помощь и др. – базовые условия, поддерживающие удовлетворённость [2].

Роль семейных отношений в формировании удовлетворённостью жизнью

Семейные отношения действуют как линза, фокусирующая и усиливающая влияние личностных, социальных и экономических факторов.

1. *Эмоциональная поддержка и удовлетворённость жизнью.* Семья предоставляет поддержку и помогает справляться со стрессом; получающие поддержку чаще испытывают позитивные эмоции и реже – депрессивные состояния [2; 12].

2. *Качество семейных отношений.* Качество отношений между супругами, родителями и детьми напрямую связано с удовлетворённостью жизнью; дефицит доверия и конфликты снижают благополучие [11; 13].

3. *Роль родительской модели.* Опыт привязанности и модели взаимодействий в детстве влияют на способность строить здоровые отношения во взрослом возрасте [14].

4. *Семейные ценности и традиции.* Совместные ритуалы и традиции укрепляют узы и создают чувство принадлежности.

5. *Баланс между семьей и работой.* Способность разграничивать роли и поддерживать баланс ассоциирована с более высокой удовлетворенностью жизнью.

6. *Социокультурные аспекты.* Значимость семьи варьируется в зависимости от культурного контекста; в коллективистских обществах её роль выше [6].

7. *Поколенческие различия.* Для старших поколений семья чаще выступает как основной источник счастья; для молодёжи большую роль играют карьера и самореализация, однако поддержка семьи остаётся значимой для всех возрастов¹ [2].

Прощение как психологический механизм устойчивости брака

Именно готовность к прощению снижает интенсивность негативного эффекта, способствует восстановлению доверия и повышает стабильность отно-

шений, что отражается на удовлетворённости жизнью [3; 4 10; 11]. Эмпирические исследования показывают связь прощения с брачной удовлетворённостью и субъективным благополучием как у женщин, так и у мужчин при посредничестве качества коммуникации и когнитивной переоценки.

Заключение

Удовлетворённость жизнью формируется под влиянием взаимосвязанных личностных, социальных и экономических факторов. Семья, выступая ключевым социальным институтом, усиливает действие этих факторов, а готовность к прощению является важным психологическим механизмом поддержания благополучия в браке. Теоретический анализ и обращение к актуальным источникам (2018–2024) показывают: поддержка, качество отношений, экономическая стабильность и культурный контекст последовательно связаны с уровнем удовлетворённости жизнью. Представленные положения могут служить основой для дальнейших прикладных исследований с использованием данных официальной статистики и социологических опросов в РФ.

Литература

1. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. М. : Изд-во МГУ, 1984. 285 с. ISBN 5-211-01229-5.
2. *Helliwell J.F., Layard R., Sachs J.D., De Neve J.-E., Aknin L.B., Wang S.* (Eds). World Happiness Report 2024. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. URL: <https://www.worldhappiness.report/ed/2024/> (дата обращения: 17.03.2025).
3. *McCullough M.E., Worthington E.L., Rachal K.C.* Interpersonal forgiving in close relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73. No. 2. P. 321–336. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.321>

¹ Демографический ежегодник России 2023 : Стат. сб./ Росстат. М., 2023. 256 с. URL: http://ssl.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Demogr_ejegod_2023.pdf (дата обращения: 17.03.2025).

4. Сычев О.А. Социально-психологические факторы удовлетворенности отношениями в молодых супружеских парах // Социальная психология и общество. 2017. Т. 8. № 1. С. 56–74. DOI: 10.17759/sps.2017080104. EDN YIZWWN.
5. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. No. 1. P. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
6. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being science // Nature Human Behaviour. 2018. Vol. 2. No. 4. P. 253–260. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
7. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2010. Vol. 107. No. 38. P. 16489–16493. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
8. Killingsworth M.A. Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2021. Vol. 118. No. 4. e2016976118. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118>
9. Kahneman D., Killingsworth M.A., Mellers B. Income and emotional well-being: A conflict resolved // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2023. Vol. 120. No. 10. e2208661120. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2208661120>
10. Кожухарь Г.С. Качество межличностных отношений и удовлетворенность браком молодых людей // Социальная психология и общество. 2021. Т. 12. № 1. С. 143–161. DOI: 10.17759/sps.2021120110
11. Сычев О.А. Супружеская атрибуция как фактор удовлетворенности отношениями в парах с различным стажем семейной жизни // Сибирский психологический журнал. 2016. № 59. С. 172–187. DOI: 10.17223/17267080/59/11. EDN VRDAMV.
12. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М. : Гардарики, 2004. 319 с. ISBN 5-8297-0189-8.
13. Андреева Т.В. Семейная психология : учебное пособие. СПб. : Речь, 2010. 320 с. ISBN 978-5-9268-0905-9.
14. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. М. : Академический проект, 2006. 448 с. ISBN 5-8291-0617-9.

References

1. Vasilyuk F.E. (1984). *Psikhologiya perezhivaniya* [Psychology of experience]. Moscow : MSU Publishing House. 285 p. ISBN 5-211-01229-5. (In Russian).
2. Helliwell J.F., Layard R., Sachs J.D., De Neve J.-E., Aknin L.B., Wang S. (Eds). (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford : Wellbeing Research Centre. URL: <https://www.worldhappiness.report/ed/2024/> (дата обращения: 17.03.2025).
3. McCullough M.E., Worthington E.L., Rachal K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 73. No. 2. Pp. 321–336. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.321>
4. Sychev O.A. (2017) Socio-psychological factors affecting the relationship satisfaction in young married couples. *Social Psychology and Society*. Vol. 8. No. 1. Pp. 56–74. DOI: 10.17759/sps.2017080104
5. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 49. No. 1. Pp. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
6. Diener E., Oishi S., Tay L. (2018) Advances in subjective well-being science. *Nature Human Behaviour*. Vol. 2. No. 4. Pp. 253–260. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
7. Kahneman D., Deaton A. (2010) High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 107. No. 38. Pp. 16489–16493. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>

8. Killingsworth M.A. Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2021. Vol. 118. No. 4. e2016976118. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118>
9. Kahneman D., Killingsworth M.A., Mellers B. (2023) Income and emotional well-being: A conflict resolved. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 120. No. 10. e2208661120. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2208661120>
10. Kozhukhar G.S. (2021) The quality of interpersonal relationships and satisfaction with the marriage of young people. *Social Psychology and Society*. Vol. 12. No. 1. Pp. 143–161. DOI: 10.17759/sps.2021120110.
11. Sychev O.A. (2016) Marital Attribution as a Factor of Relationship Satisfaction in Couples with Different Marriage Histories. *Siberian Psychological Journal*. No. 59. Pp. 172–187. DOI: 10.17223/17267080/59/11
12. Karabanova O.A. (2005). *Psikhologiya semeinykh otnoshenii i osnovy semeinogo konsul'tirovaniya* [Psychology of family relations and the basics of family counseling]. Moscow : Gardariki Publ. 319 p. ISBN 5-8297-0189-8. (In Russian).
13. Andreeva T.V. (2010). *Semeinaya psikhologiya* [Family psychology] : Textbook. St. Petersburg : Rech' Publ. 320 c. ISBN 978-5-9268-0905-9. (In Russian).
14. Schneider L.B. (2006). *Semeinaya psikhologiya* [Family psychology]. Moscow : Akademicheskii proekt Publ. 448 p. ISBN 5-8291-0617-9. (In Russian).

Поступила в редакцию: 03.04.2025

Received: 03.04.2025

Поступила после рецензирования: 22.05.2025

Revised: 22.05.2025

Принята к публикации: 10.06.2025

Accepted: 10.06.2025