

Соотношение уровня субъективного благополучия и стремления человека к изменениям

С.В. Яремчук,

*кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования
Института педагогики и психологии, Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия, svj@rambler.ru*

В статье рассматривается проблема стремления человека к изменению себя и своей жизни при разных уровнях субъективного благополучия, которое понимается как самооценка индивидуальной удовлетворенности жизнью. Исследование базировалось на гипотезе о неоднозначной связи субъективного благополучия и стремления человека к изменению. Эмпирическую выборку составили 277 жителей Дальневосточного региона (208 женщин и 69 мужчин в возрасте от 16 до 56 лет). Оценка удовлетворенности жизнью производилась респондентами в соответствии с модусами субъективного благополучия, выделенными Р.М. Шамяновым. Обнаружено, что стремление к изменению возрастает при снижении уровня субъективного благополучия личности (для уровня значимости $p \leq 0,05$). Детальный анализ данных обнаруживает, что и низкий, и высокий уровни субъективного благополучия являются неоптимальными для развития человека. Высокие оценки удовлетворенностью жизнью рассматриваются как фактор, угрожающий развитию и ведущий к стагнации.

Ключевые слова: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, стремление к изменению, гомеостатическая модель.

Для цитаты:

Яремчук С.В. Соотношение уровня субъективного благополучия и стремления человека к изменениям [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. №4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Yaremchuk.phtml.phtml> (дата обращения: дд.мм.гггг)

Yaremchuk S.V. Ratio of subjective well-being and aspirations of the person to change. Jelektronnyj resurs «Psihologicheskaja nauka i obrazovanie psyedu.ru», E-journal «Psychological Science and Education psyedu.ru», 2013. no. 4. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Yaremchuk.phtml> (Accessed dd.mm.yyyy)

Изучение субъективного благополучия осуществляется за рубежом уже довольно давно [18; 19; 20; 21]. Это связано, прежде всего, с исследованиями, посвященными определению качества жизни населения различных стран. Социальные индикаторы качества жизни были первоначально использованы в Северной Америке в 1960-х гг. в ответ на потребность измерить изменения, происходящие в обществе. Для измерения качества жизни тогда использовались, прежде всего, экономические показатели, однако вскоре было обнаружено, что субъективная удовлетворенность жизнью весьма мало связана с объективными характеристиками, такими как уровень доходов, общее благосостояние страны, социальный статус и пр. В общепринятом сейчас в зарубежной психологии определении субъективное благополучие представляет собой субъективную оценку удовлетворенности человека жизнью и является предметом регулярных мониторинговых исследований.

В отличие от зарубежной практики в России изучение субъективного благополучия личности до сих пор остается проблемной областью, поскольку отдельные исследования качества жизни населения России ориентированы преимущественно на объективные экономические и демографические показатели. Наряду с этим существуют работы, интегриру-

ющие объективные и субъективные показатели качества жизни [2; 8], а также работы, ориентированные преимущественно на субъективные показатели [3; 5; 7; 9; 10; 11; 12; 14; 15].

Изучение субъективного благополучия в России отягощается тем фактом, что в отличие от зарубежных исследований, в которых понятие «субъективное благополучие» является устоявшимся и определенным, а методы его изучения – единообразными, для современного этапа развития отечественной науки характерна неопределенность и размытость этого понятия.

И.В. Полушина [10] выделяет несколько подходов к определению феномена субъективного качества жизни: потребностный, ценностный, деятельностный и нормативный. В рамках первого подхода качество жизни рассматривается как степень развития и полнота удовлетворения всего комплекса потребностей и интересов людей. В центре внимания второго подхода находится соответствие жизни системе ценностных ориентаций человека. Деятельностный подход предполагает анализ жизнедеятельности субъекта, в рамках данного подхода субъективное качество жизни связывается с идеей «жизненного пути» и активности личности. И, наконец, нормативный подход предполагает создание «номенклатуры» показателей (индикаторов), отражающих основные аспекты жизни людей, а также критериев их оценки.

Попытку разработать интегративную концепцию субъективного благополучия предпринял Р.М. Шамионов [14]. Он определяет субъективное благополучие как понятие, которое выражает собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, и характеризуется ощущением удовлетворенности.

Удовлетворенность жизнью на настоящий момент используется в отечественных исследованиях в качестве одной из центральных характеристик субъективного качества жизни [1; 4; 5; 6; 13; 16; 17] и может определяться сочетанием следующих факторов: 1) представлениями человека о его собственной жизни в настоящий момент; 2) представлениями человека о той жизни, которую ему хотелось бы иметь; 3) стремлениями и действиями человека, направленными на достижение идеального образа собственной жизни.

Немаловажную роль в этом имеет активность самого человека, связанная с преобразованием своей жизни в желаемом направлении. С целью изучения активности человека, направленной на изменение себя и своей жизни, нами было опрошено 277 жителей Дальневосточного региона (208 женщин и 69 мужчин в возрасте от 16 до 56 лет). Респондентам задавались вопросы: «Что бы вы хотели изменить в себе?» и «Что бы вы хотели изменить в своей жизни?».

Результаты опроса обнаруживают большое количество людей, не стремящихся к изменениям. Ответы, свидетельствующие о нежелании меняться, дают 24,9 % (18,2 % женщин и 44,9 % мужчин), а о нежелании менять свою жизнь – 29,9 % опрошенных (28,8 % женщин и 33,3 % мужчин). В качестве обоснования респонденты часто пишут, что их «все устраивает». Но свидетельствует ли этот факт о высоком субъективном благополучии опрошенных?

Для проверки этого испытуемым предлагалось по 10-балльной шкале оценить удовлетворенность шестью ведущими аспектами своей жизни в соответствии с модусами субъективного благополучия, выделенными Р.М. Шамионовым [14]: 1) своим материальным положением (модус материального пополнения); 2) реализованностью себя в жизни (модус личностного самоопределения); 3) своими отношениями с окружающими (модус социального самоопределения); 4) своим характером и индивидуальными особенностями (модус личностного благополучия); 5) выбранной профессией, трудом (модус профессионального самоопределения); 6) своим физическим и психическим здоровьем (модус физического и психологического здоровья). В результате рассчитывался средний показатель субъективно-

го благополучия – общая удовлетворенность (ОУ). Этот показатель для сопоставления с другими исследованиями переводился в шкалу от 0 до 100 единиц (ОУ, 100).

Корреляционный анализ с использованием ρ -критерия Спирмена показывает наличие значимой отрицательной взаимосвязи общей удовлетворенности жизнью с числом высказываемых желаний, связанных с изменением своей жизни ($\rho = -0,125$, значим для $p \leq 0,05$), а также с общим количеством желаемых изменений ($\rho = -0,141$, значим для $p \leq 0,05$). Таким образом, желание изменить свою жизнь имеет тенденцию усиливаться при возрастании неудовлетворенности жизнью, в то время как стремление к самоизменению не обнаруживает значимой взаимосвязи с уровнем субъективного благополучия. Но вместе с тем корреляция общей суммы желаемых изменений с общей удовлетворенностью жизнью дает основание думать, что желание изменить что-либо в себе также поддерживает эту тенденцию, поскольку между стремлением к самоизменению и стремлением к изменению жизни существует тесная взаимосвязь ($\rho = 0,362$, значим для $p \leq 0,0001$). Кроме этого, стремление к самоизменению имеет обратную значимую корреляцию с удовлетворенностью своим характером и индивидуальными особенностями ($\rho = 0,183$, значим для $p \leq 0,01$).

Обнаруженная закономерность легко находит объяснение, поскольку переживание неудовлетворенности жизнью создает достаточно побуждающих стимулов для возникновения у человека стремления к ее преобразованию и восстановлению субъективного благополучия.

Однако подобная тенденция ставит проблему негативного смысла субъективного благополучия как создающего барьеры для развития человека и возникновения у него преобразующей активности. Выраженное переживание благополучия может в таком случае стать причиной стагнации как конкретного человека, так и общества в целом, при условии достижения в нем большинством его членов высокого уровня удовлетворенности.

В связи с этим был проведен более детальный анализ стремления к саморазвитию при разных уровнях субъективного благополучия. За основу выделения уровней была взята статистическая информация об интервалах удовлетворенности, считающихся нормальными за рубежом. Так, R.A. Cummins [20; 21] указывает, что нормальный разброс оценок субъективного благополучия респондентами в 45 странах мира располагается в диапазоне от 60 % до 80 % (по 100-процентной шкале). При этом нормальный разброс оценок в западных странах («золотой стандарт») составляет $75 \pm 2,5$ %. Интервал ниже 50 % рассматривается в зарубежных исследованиях [18; 19] как существенно угрожающий субъективному благополучию человека.

В соответствии с этой логикой нами были выделены следующие интервалы удовлетворенности: до 49 %, 50–59 %; 60–69 %; 70–79 % (этот интервал соответствует «золотому стандарту» западных стран), 80–89 % и свыше 90 %. Последний интервал был выделен в связи с наличием довольно большого числа испытуемых, оценивших практически все предложенные им области на 9–10 баллов, что обнаруживает крайнюю степень удовлетворенности и может влиять на желание изменений. Распределение данных испытуемых по параметру «общее число желаемых изменений» в соответствии с выделенными уровнями представлено на рисунке, а данные по остальным параметрам – в таблице.

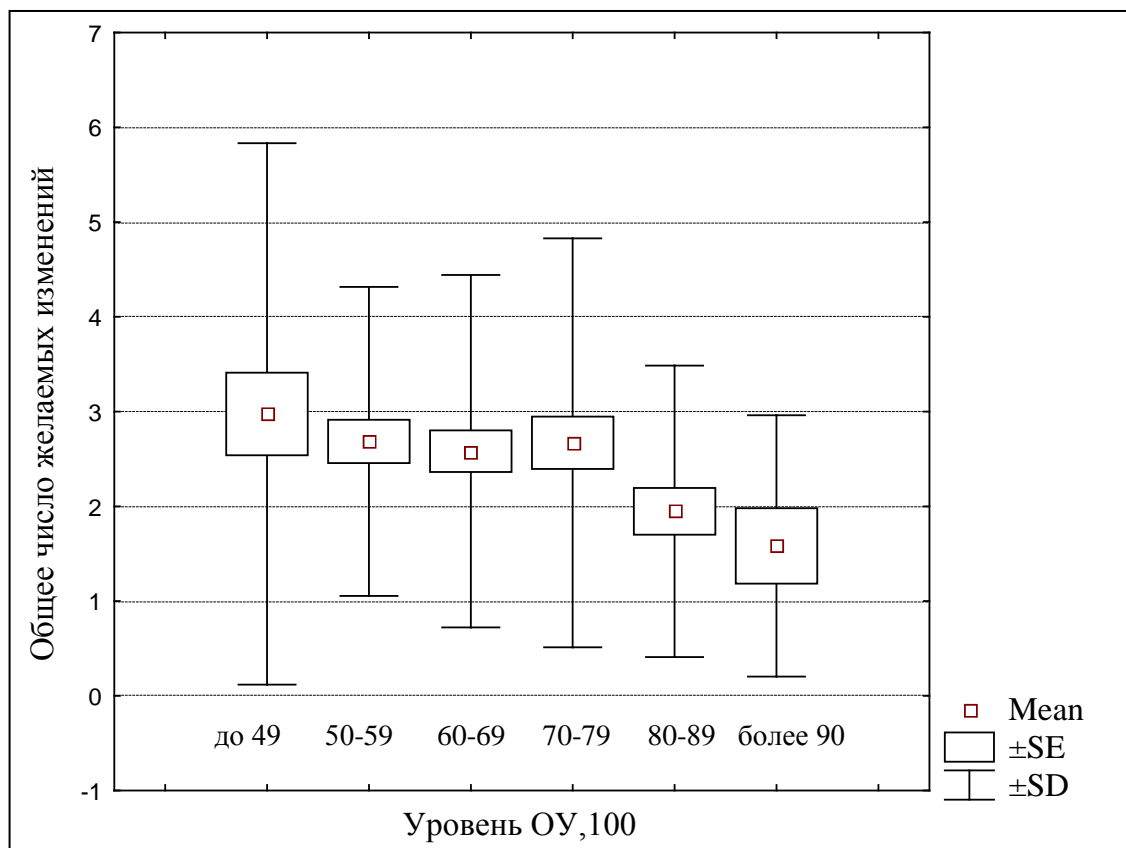


Рис. Общее стремление к изменениям на разных уровнях общей удовлетворенности жизнью (ОУ, 100)

Т а б л и ц а

**Вариативность стремления к изменениям на разных уровнях
общей удовлетворенности жизнью (ОУ, 100)**

Интервал ОУ, 100	Число людей, находящихся на данном уровне (%)	Число желаний изменить что- либо в себе		Число желаний изме- нить что-либо в своей жизни		Общее число жела- емых изменений	
		М	σ	М	σ	М	σ
до 49	15,5	1,56	1,69	1,42	1,42	2,98	2,86
50-59	18,4	1,39	1,04	1,29	1,06	2,69	1,63
60-69	26,0	1,53	1,22	1,06	1,10	2,58	1,86
70-79	22,0	1,48	1,34	1,18	1,12	2,67	2,16
80-89	14,1	1,00	1,03	0,97	0,93	1,95	1,54
более 90	4,0	1,00	0,74	0,58	0,79	1,58	1,38

Примечание. М – среднее арифметическое, σ – стандартное отклонение.

Рисунок помимо общей тенденции к снижению стремления к изменению по мере возрастания уровня удовлетворенности жизнью показывает также неоднозначность этого феномена.

Во-первых, даже низкий уровень ОУ (до 49) может сопровождаться различным стремлением к изменению: 11,6 % людей, находящихся на этом уровне, не указывают ни одного желаемого изменения, а 41,8 % – одно-два изменения. Большое число желаемых изменений, обуславливающее разброс данных, наблюдается лишь в единичных случаях. Это отражает разное реагирование людей на собственное переживание неблагополучия: от отказа от активных действий и ограничения своих стремлений до желания кардинальных и многочисленных перемен.

Во-вторых, следующий пик, отражающий стремление человека к изменениям, наблюдается в диапазоне от 70 до 79 ОУ, где регистрируется наименьшее число людей, не высказывающих желания меняться (8,2 %), а каждый четвертый (23 % опрошенных) обозначает четыре и более направления желаемых изменений. Для этого уровня, так же как и для наиболее низкого, характерно наличие людей, высказывающих большое желание изменений. Однако их максимальное число не превышает десяти, тогда как на низком уровне удовлетворенности регистрируется до шестнадцати желаемых изменений. Интересным является тот факт, что этот уровень субъективного благополучия соответствует «золотому стандарту» западных стран и, возможно, является оптимальным для развития человека. На этом уровне удовлетворенность жизнью не препятствует саморазвитию и преобразовательной активности человека, а скорее создает благоприятные условия для этих процессов. Человек при этом стремится к изменениям не из-за того, что жизнь его не устраивает, а из-за того, что он хочет сделать ее еще лучше, отражая как ее положительные стороны, так и потенциалы роста.

В-третьих, дальнейшее увеличение уровня общей удовлетворенности жизнью ведет к резкому снижению стремления к изменениям: 46 % опрошенных с ОУ от 80 до 89 и 50 % с ОУ свыше 90 не сформулировали ни одного желания что-либо изменить. С одной стороны, это отражает их полную удовлетворенность своим существованием, а с другой – именно этот уровень удовлетворенности несет в себе опасность стагнации.

Те же самые явления мы можем обнаружить и при анализе отдельно стремления к самоизменению и стремления к изменению своей жизни: наибольшее желание изменения при низком уровне удовлетворенности, постепенное его снижение при повышении ОУ, определенный оптимальный диапазон удовлетворенности, не препятствующий тенденциям саморазвития, и резкое снижение желания менять что-либо на высоких уровнях ОУ. Аналогичные тенденции наблюдаются и при анализе соотношения стремления человека к изменениям и его удовлетворенности в отдельных модусах жизни.

Полученные результаты хорошо вписываются в гомеостатическую модель субъективного благополучия, предложенную R.A. Cummins, который средний уровень удовлетворенности сравнивает с нормальной температурой человеческого тела, обеспечивающей максимальную эффективность жизнедеятельности. При этом как повышение температуры свидетельствует о заболевании человека и имеющихся нарушениях деятельности его организма, так и низкий уровень удовлетворенности свидетельствует о нарушении регуляторных процессов.

Выход уровня удовлетворенности за пределы нижней границы нормы (как повышение температуры тела) приводит к тому, что включаются компенсаторные системы. Стремление к изменениям при этом можно рассматривать как регуляторный механизм, с помощью которого человек восстанавливает приемлемый уровень благополучия.

Однако и выход за пределы верхней границы нормы не является позитивным симптомом, так же как снижение температуры тела, которое может свидетельствовать о замедлении физиологических процессов обмена веществ и снижении иммунитета. Аналогичным

образом и высокий уровень удовлетворенности жизнью может быть симптомом неблагополучия, если он препятствует развитию человека и является следствием высокой степени закрытости человека от жизненной реальности.

В таком случае возникает вопрос об оптимальном уровне удовлетворенности жизнью. И если по данным всей анализируемой выборки таким интервалом оказывается 70–79 %, то при анализе с учетом возрастных и гендерных аспектов обнаруживаются своеобразные особенности.

Так, интервал 70–79 % сохраняет свою оптимальность в возрастном диапазоне от 16 до 24 лет, наиболее ярко проявляясь у школьников и чуть менее ярко – у студентов. Однако с возрастом происходит снижение уровня субъективного благополучия, которое приводит к тому, что наиболее высокий диапазон ОУ (свыше 90 %) исчезает из оценок респондентов. Для людей старше 20 лет он является нехарактерным, что, видимо, свидетельствует, с одной стороны, о возрастании адекватности восприятия жизни и большей критичности, а с другой – о возрастании числа внутриличностных конфликтов и большей чувствительности человека к ним.

В дальнейшем уровень общей удовлетворенности снижается еще больше, и после 25 лет оптимальным для саморазвития становится интервал 60–69 %. В связи с этим можно выдвинуть предположение, что оптимальный уровень субъективного благополучия представляет собой не какой-либо определенный фиксированный диапазон, а некоторый средний уровень удовлетворенности для определенной стратометрической группы.

Литература

1. *Амбросова В.И.* Представления о качестве жизни студентов педагогического вуза с разным уровнем удовлетворенности ею // Качество жизни в современной России: Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции (1 марта 2011 г.) / Под ред. М.Д. Узлова. Пермь: Пермский гос. ун-т, 2011. С. 187–193.
2. *Анимица Е.Г.* Качество жизни населения крупнейшего города. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. экон. ун-та, 2000. 408 с.
3. *Бакина А.В.* Представления о счастье в обыденном сознании американских и российских школьников // Дальний Восток России: сохранение человеческого потенциала и повышение качества жизни населения: Материалы международной научно-практической конференции / Отв. ред. И.И. Докучаев. Комсомольск-на-Амуре: ГОУВПО «КнАГТУ», 2011. С. 188–191.
4. *Григорьева М.В.* Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психологическая наука и образование. 2009. № 2. С. 41–45.
5. *Зараковский Г.М.* Качество жизни населения России. Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. 319 с.
6. *Куликов Л.В.* Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Под ред. В.Ю. Большакова. СПб: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 476–510.
7. *Лысогорская М.В.* Внутриличностный ценностный конфликт как индикатор качества жизни личности // Проблемы социальной психологии личности: Межвуз. сб. науч. трудов / Отв. ред. Р.М. Шамионов. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2008. С. 112–118.
8. *Макаренко Т.Д., Вдовина Н.М.* Оценка качества жизни населения. Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2004. 156 с.
9. *Опеевалова Е.В., Потькалова М.В.* Субъективное благополучие безработной молодежи // Проблема качества жизни современной молодежи: Материалы Всероссийской заочной

научно-практической конференции, Комсомольск-на-Амуре, 14 февраля – 14 марта 2011 / Под ред. А.А. Шумейко, В.С. Бавыкина, В.А. Шмаковой. Комсомольск-на-Амуре: Изд-во АмГПУ, 2011. С. 168–176.

10. *Полушкина И.В.* Развитие внутренних ресурсов личности как условие повышения субъективной оценки качества жизни безработным: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов: Издательство ТГУ им. Г.Р. Державина, 2009. 23 с.

11. *Рогов М.Г., Казакова У.А.* Социально-психологические факторы качества жизни преподавателей высшей школы // Проблемы социальной психологии личности: Межвуз. сб. науч. трудов / Отв. ред. Р.М. Шамионов. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. С. 30–35.

12. *Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006. 170 с.

13. *Талаш Е.Ф.* Переживание солдатами российской армии удовлетворенности различными аспектами своей жизни // Проблема качества жизни современной молодежи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Комсомольск-на-Амуре, 14 февраля – 14 марта 2011/ Под ред. А.А. Шумейко, В.С. Бавыкина, В.А. Шмаковой. Комсомольск-на-Амуре: Изд-во АмГПУ, 2011. С. 186–193.

14. *Шамионов Р.М.* Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции). Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 180 с.

15. *Шмакова В.А., Сысоева И.А.* Проблема качества жизни в условиях дома-интерната для престарелых и инвалидов // Качество жизни в современной России: Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции (1 марта 2011 г.) / Под ред. М.Д. Узлова. Пермь: Пермский гос. ун-т, 2011. С. 289–301.

16. *Яремчук С.В.* Половая специфика и возрастная динамика удовлетворенности разными сферами жизни у жителей Дальнего Востока // Дальний Восток России: сохранение человеческого потенциала и повышение качества жизни населения: Материалы международной научно-практической конференции / Отв. ред. И.И. Докучаев. Комсомольск-на-Амуре: ГОУВПО «КНАГТУ», 2011. С. 363–366.

17. *Яремчук С.В.* Удовлетворенность разными сферами жизни у жителей Дальнего Востока // Качество жизни в современной России: Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции (1 марта 2011 г.) / Под ред. М.Д. Узлова. Пермь: Пермский гос. ун-т, 2011. С. 123–126.

18. *Anderson R.* Second European Quality of Life Survey: Overview. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2009. 95 p.

19. *Böhnke P.* First European Quality of Life Survey: Life Satisfaction, Happiness and Sense of Belonging. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2005. 102 p.

20. *Cummins R.A.* On the trail of the gold standard for subjective well-being // Social Indicators Research. 1995. № 2. P. 179–200.

21. *Cummins R.A.* The second approximation to an international standard for life satisfaction // Social Indicators Research. 1998. № 3. P. 307–334.

Ratio of subjective well-being and aspirations of the person to change

S.V. Yaremchuk,

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of Educational Psychology, Institute of Pedagogy and Psychology, Amur State Pedagogical University, Komsomolsk-on-Amur, Russian Federation, svj@rambler.ru

We discuss the problem of human aspiration to change himself and his life at different levels of subjective well-being, which is understood as a self-assessment of individual life satisfaction. The research was based on the hypothesis of ambiguous relation between subjective well-being and aspirations of the person to change. The empirical sample comprised 277 residents of the Far East region (208 women and 69 men aged 16 to 56 years). The evaluation of life satisfaction was conducted by the respondents in accordance with the modes of subjective well-being, revealed by R.M. Shamionov. We found that the desire for change increases with decreased level of subjective well-being of the person (significance level $p \leq 0,05$). The detailed analysis of the data reveals that both low and high levels of subjective well-being are not optimal for human development. High rates of life satisfaction are considered as a factor that threatens the development and lead to stagnation.

Keywords: subjective well-being, life satisfaction, desire to change, homeostasis model.

References

1. *Ambrosova V.I.* Predstavleniia o kachestve zhizni studentov pedagogicheskogo vuza s raznym urovnem udovletvorennosti eiu [Idea of the quality of life of students of pedagogical high school with different levels of satisfaction with her]. *Kachestvo zhizni v sovremennoi Rossii: Materialy Vserossiiskoi (zaochnoi) nauchno-prakticheskoi konferentsii (1 marta 2011 g.)* [Quality of life in modern Russia: Materials of All (correspondence) scientific conference (March 1, 2011)]. / Pod red. M.D. Uzlova. Perm': Permskii gos. un-t, 2011. P. 187–193.
2. *Animitsa E.G.* *Kachestvo zhizni naseleniia krupneishogo goroda* [Quality of life of the population of the largest city]. Ekaterinburg: Publ. Ural. gos. ekon. un-ta, 2000. 408 p.
3. *Bakina A.V.* Predstavleniia o schast'e v obydennom soznanii amerikanskikh i rossiiskikh shkol'nikov [Of happiness in everyday consciousness of American and Russian students]. *Dal'nii Vostok Rossii: sokhranenie chelovecheskogo potentsiala i povyshenie kachestva zhizni naseleniia: Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Far East Russia: preservation of human capacity and quality of life: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. / Otv. red. I.I. Dokuchaev. Komsomol'sk-na-Amure: GOUVPO «KnAGTU», 2011. P. 188–191.
4. *Grigor'eva M.V.* Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti kak rezul'tat shkol'noi adaptatsii v raznykh usloviakh obucheniia [Subjective well-being of the person as a result of school adaptation in different learning environments]. *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2009. № 2. P. 41–45.
5. *Zarakovskii G.M.* *Kachestvo zhizni naseleniia Rossii. Psikhologicheskie sostavliaiushchie* [Quality of life in Russia. Psychological components.]. Moscow: Smysl, 2009. 319 p.
6. *Kulikov L.V.* Determinanty udovletvorennosti zhizn'iu [Determinants of life satisfaction]. *Obshchestvo i politika* [Society and politics]. / Pod red. V.Iu. Bol'shakova. St-Petersburg: Izd-vo SPbGU, 2000. P. 476–510.

7. *Lysogorskaia M.V.* Vnutrilichnostnyi tsennostnyi konflikt kak indikator kachestva zhizni lichnosti [Intrapersonal conflict of values as an indicator of the quality of life of the individual]. Problemy sotsial'noi psikhologii lichnosti: Mezhevuz. sb. nauch. trudov xProblems of Social Psychology of Personality: Hi. Sat scientific. worksъ / Otv. red. R.M. Shamionov. Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2008. P. 112–118.

8. *Makarenko T.D., Vdovina N.M.* Otsenka kachestva zhizni naseleniia [Assessment of quality of life]. Irkutsk: Publ. BGUEP, 2004. 156 p.

9. *Opevalova E.V., Pot'kalova M.V.* Sub"ektivnoe blagopoluchie bezrabotnoi molodezhi [Subjective well-being of unemployed youth]. Problema kachestva zhizni sovremennoi molodezhi: Materialy Vserossiiskoi zaochnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Komsomol'sk-na-Amure, 14 fevralia – 14 marta 2011 [The problem of quality of life of today's youth: Materials of All-time scientific and practical conference, Komsomolsk-on-Amur, February 14 - March 14, 2011]./ Pod red. A.A. Shumeiko, V.S. Bavykina, V.A. Shmakovoi. Komsomol'sk-na-Amure: Izd-vo AmGPGU, 2011. P. 168–176.

10. *Polushkina I.V.* Razvitie vnutrennikh resursov lichnosti kak uslovie povysheniia sub"ektivnoi otsenki kachestva zhizni bezrabotnym: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. Nauk [The development of the internal resources of the individual as a condition for increasing the subjective assessment of quality of life unemployed: Author. dis. ... Cand. psychol. Sciences]. Tambov: Publ. TGU im. G.R. Derzhavina, 2009. 23 p.

11. *Rogov M.G., Kazakova U.A.* Sotsial'no-psikhologicheskie faktory kachestva zhizni prepodavatelei vysshei shkoly [Socio-psychological factors of the quality of life of high school teachers]. Problemy sotsial'noi psikhologii lichnosti: Mezhevuz. sb. nauch. trudov [Problems of Social Psychology of Personality: Hi. Sat scientific. works] / Otv. red. R.M. Shamionov. Saratov: Publ. Sarat. un-ta, 2008. P. 30–35.

12. *Savchenko T.N., Golovina G.M.* Sub"ektivnoe kachestvo zhizni: podkhody, metody otsenki, prikladnye issledovaniia [Subjective quality of life: approaches, methods of assessment, applied research]. Moscow: Publ.-vo Instituta psikhologii RAN, 2006. 170 p.

13. *Talash E.F.* Perezhivanie soldatami rossiiskoi armii udovletvorennosti razlichnymi aspektami svoei zhizni [The experience of the soldiers of the Russian army satisfaction with various aspects of their lives]. Problema kachestva zhizni sovremennoi molodezhi: Materialy Vserossiiskoi zaochnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Komsomol'sk-na-Amure, 14 fevralia – 14 marta 2011 [The problem of quality of life of today's youth: Materials of All-time scientific and practical conference, Komsomolsk-on-Amur, February 14 - March 14, 2011]/ Pod red. A.A. Shumeiko, V.S. Bavykina, V.A. Shmakovoi. Komsomol'sk-na-Amure: Publ. AmGPGU, 2011. P. 186–193.

14. *Shamionov R.M.* Psikhologiya sub"ektivnogo blagopoluchiia: (k razrabotke integrativnoi kontseptsii) [Psychology of subjective well-being: (to develop an integrative concept)]. Saratov: Publ. Sarat. un-ta, 2004. 180 p.

15. *Shmakova V.A., Sysoeva I.A.* Problema kachestva zhizni v usloviakh doma-internata dlia prestarelykh i invalidov [The problem of quality of life in the conditions of the house for the elderly and disabled]. Kachestvo zhizni v sovremennoi Rossii: Materialy Vserossiiskoi (zaochnoi) nauchno-prakticheskoi konferentsii (1 marta 2011 g.) [Quality of life in modern Russia: Materials of All (correspondence) scientific conference (March 1, 2011)] / Pod red. M.D. Uzlova. Perm': Permskii gos. un-t, 2011. P. 289–301.

16. *Iaremchuk S.V.* Polovaia spetsifika i vozrastnaia dinamika udovletvorennosti raznymi sferami zhizni u zhitel'ei Dal'nego Vostoka [Gender-and age dynamics of the different spheres of life satisfaction among residents of the Far East]. Dal'nii Vostok Rossii: sokhranenie chelovecheskogo potentsiala i povyshenie kachestva zhizni naseleniia: Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Russian Far East: the preservation of human potential and improve the

quality of life of the population: Proceedings of the International Scientific-Practical Conference]. / Otv. red. I.I. Dokuchaev. Komsomol'sk-na-Amure: GOUVPO «KnAGTU», 2011. P. 363–366.

17. *Iaremchuk S.V.* Udovletvorennost' raznymi sferami zhizni u zhitelei Dal'nego Vostoka [Satisfaction with different aspects of life among residents of the Far East]. Kachestvo zhizni v sovremennoi Rossii: Materialy Vserossiiskoi (zaочноi) nauchno-prakticheskoi konferentsii (1 marta 2011 g.) [Quality of life in modern Russia: Materials of All (correspondence) scientific conference (March 1, 2011)] / Pod red. M.D. Uzlova. Perm': Permskii gos. un-t, 2011. P. 123–126.

18. *Anderson R.* Second European Quality of Life Survey: Overview. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2009. 95 p.

19. *Böhnke P.* First European Quality of Life Survey: Life Satisfaction, Happiness and Sense of Belonging. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2005. 102 p.

20. *Cummins R.A.* On the trail of the gold standard for subjective well-being // Social Indicators Research. 1995. № 2. P. 179–200.

21. *Cummins R.A.* The second approximation to an international standard for life satisfaction // Social Indicators Research. 1998. № 3. P. 307–334.