

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LIFE SATISFACTION IN ADULTHOOD

S. Kravchenko

Summary: In modern psychological science, there is a transformation of approaches to understanding the phenomenon of life satisfaction. Under the influence of global social changes, traditional ideas about life well-being require a fundamentally new interpretation. Currently, the world is experiencing key changes, such as an increase in the population's income levels, a shift in values towards career success and self-development, the active introduction of digital technologies in communication, the intensification of environmental risks, and the growing tension in international relations. These changes are fundamentally transforming the system of human needs and leading to a revision of key aspects of psychological well-being, giving a new meaning to the traditional concept of life satisfaction.

The article analyzes the concepts of adulthood and life satisfaction, and reveals the factors of life satisfaction. The author's hypothesis suggests that the main factors of life satisfaction in adulthood are family well-being, personal security, professional fulfillment, and financial prosperity. Sample. The sample size was 100 people. The survey involved representatives of psychological professions aged 36 to 55. All respondents agreed to participate.

Selection. The sample size is 100 people. The survey involved representatives of psychological professions from 36 to 55 years old. All respondents agreed to participate. Results. The statistical analysis revealed a stable relationship between the overall level of life satisfaction measured by testing and the subjective assessment of various aspects of life obtained during the survey.

Keywords: life satisfaction, mature age, subjective well-being, realization, satisfaction factors.

Кравченко Светлана Витальевна

соискатель, Новосибирский государственный
педагогический университет
kravsve@gmail.com

Аннотация: В современной психологической науке наблюдается трансформация подходов к пониманию феномена удовлетворенности жизнью. Под влиянием глобальных социальных изменений традиционные представления о жизненном благополучии требуют принципиально нового осмысления. В настоящее время в мире наблюдаются ключевые изменения, такие как увеличение уровня доходов населения, смещение ценностей в сторону карьерного успеха и саморазвития, активное внедрение цифровых технологий в коммуникацию, усиление экологических рисков и рост напряженности в международных отношениях. Они кардинальным образом преобразуют систему человеческих потребностей и влекут за собой пересмотр ключевых аспектов психологического благополучия, наполняя традиционное понятие удовлетворенности жизнью качественно новым содержанием.

В статье анализируются понятия зрелого возраста и удовлетворенности жизнью, раскрываются факторы удовлетворенности жизнью. Авторская гипотеза подразумевает, что основными факторами удовлетворенности жизнью у людей зрелого возраста являются семейное благополучие, личная безопасность, профессиональная реализация и финансовое благосостояние.

Выборка. Объем выборки 100 человек. В опросе участвовали представители психологических профессий от 36 до 55 лет. Все респонденты дали согласие на участие.

Результаты. Проведенный статистический анализ выявил устойчивую зависимость между общим уровнем удовлетворенности жизнью, измеренным с помощью тестирования, и субъективной оценкой различных аспектов жизни, полученной в ходе опроса.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, зрелый возраст, субъективное благополучие, реализация, факторы удовлетворенности.

Введение

В период зрелости у людей обычно формируется устойчивая психологическая стабильность, достигается финансовая определенность, реализуются профессиональные амбиции и укрепляются семейные связи; особую значимость приобретают вопросы сохранения физического здоровья и поддержания эмоционального равновесия.

Согласно данным Росстата (2024), численность населения зрелого возраста в России на начало 2023 года превышала 54,8 млн человек, что делает эту группу наиболее многочисленной. В связи с этим изучение уровня их жизненной удовлетворенности приобретает особую

важность – оно позволяет не только выявить ключевые детерминанты благополучия, но и заложить основы для эффективной социальной политики.

Анализ современных психологических исследований показывает, что проблема удовлетворенности жизнью чаще всего рассматривается через призму структурных компонентов психологического благополучия. Однако существующие работы имеют ряд ограничений: во-первых, основной акцент делается на внешние обстоятельства, а во-вторых, в качестве испытуемых обычно выступают либо студенты, либо пожилые люди. В результате остается недостаточно изученным, какие именно факторы влияют на субъективное благополучие людей, находящихся на разных этапах зрелости.

Материалы и методы исследования

Определение границ зрелого возраста, его подпериодов в психологии дискуссионно. Так, например, Д. Левинсон особое внимание уделяет изучению периода от 35 до 45 лет. Также данный автор выделил переходы, в частности:

- переход к ранней взрослости - 17- 22 года;
- переход 30-летия- 28- 33 года;
- переход средней взрослости - 40- 45 лет.

Б.Г. Ананьев к периоду зрелости относит возраст от 18 до 60 лет, разделяя его на три периода [5]:

- раннюю взрослость (18–25 лет),
- среднюю взрослость (26–46 лет),
- позднюю взрослость (47–60 лет).

У Г. Крайг имеются те же периоды, но с иными возрастными границами (21–40, 41–60 и 60–65 лет до смерти) [5].

Е.С. Матюхина, С.И. Баляев определили следующие подходы к понятию «зрелый возраст»: зрелый возраст в психологии характеризуется тремя периодами зрелости [9]:

- ранняя зрелость от 25 до 35 лет,
- средняя зрелость от 36 до 55 лет,
- поздняя зрелость от 56 до 75 лет.

Периодизация Э. Эриксона включает 8 последовательных стадий. Каждая характеризуется кризисом. [5]. Так называемый этап взрослости, «средний возраст» в концепции Э. Эриксона делится на: раннюю (20–40 лет), среднюю (40–60) и позднюю (65+) зрелость.

Согласно периодизации Б. Ньюгартена [19] периодизация зрелого возраста включает стадии:

- молодая зрелость (25–40 лет) – активное профессиональное становление;
- средняя зрелость (40–55 лет) – пик карьеры, кризис «половины жизни»;
- поздняя зрелость (55–75 лет) – подготовка к старости, выход на пенсию.

По периодизации В. Полякова [5] выделяется:

- ранняя зрелость (22–35 лет) – самореализация в профессии и семье;
- расцвет (36–45 лет) – стабилизация, возможный кризис смысла;
- поздняя зрелость (46–60 лет) – передача опыта, новые интересы;
- предпенсионный возраст (55–65 лет) – переориентация на нематериальные ценности.

(См. таблицу 1.)

Так, одни авторы разделяют взрослость на 3-4 периода. Другие же авторы сходятся в том, что зрелость расчленяется на раннюю и позднюю. В статье будет рассматриваться возраст средней зрелости, согласно периодизации Е.С. Матюхиной, С.И. Баляева, а также В. Полякова- 36-55 лет.

Период *средней зрелости* (36–55 лет), выделяемый в рамках расширенной модели зрелого возраста (Матюхина, Баляев; Поляков), представляет собой центральную и наиболее сложную фазу взрослости, характеризующуюся динамичным взаимодействием достигнутых вершин развития и специфических возрастных кризисов. Его ключевые особенности:

- достигается максимальный уровень компетентности, экспертизы и авторитета в основной деятельности;
- происходит оценка соответствия достигнутых результатов ранним амбициям и жизненным планам. Возникает феномен «карьерного плато»;
- доминирует стремление к продуктивному вкладу в будущее через работу, наставничество, создание значимых продуктов или идей;
- кризис середины жизни выступает как нормативный перелом, инициирующий переоценку приоритетов;
- возрастает значимость вопросов смысла жизни, личного наследия и конечности бытия;
- наблюдается тенденция к большей целостности и принятию себя;
- пересматриваются супружеские отношения, ча-

Таблица 1.

Автор	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	Поздняя зрелость
Э.Эриксон	20–40 лет	40–65 лет	65+ лет
Д. Левинсон	17–45 лет	40–65 лет	65 + лет
Б. Ньюгартен	25–40 лет	40–55 лет	55–75 лет
В. Поляков	25–35 лет	36–45 лет	46–60 лет
Е.С. Матюхина, С.И. Баляев	25–35 лет	36–55 лет	56–75 лет
Б.Г. Ананьев	18–25 лет	26–46 лет	47–60 лет
Г. Крайг	21–40 лет	41–60 лет	60–65 и далее
Д.Б. Бромлей	18–25 лет 28–33 года	18–25 лет	18–25 лет

сто в условиях «опустевшего гнезда»;

- происходит сознательное «прореживание» социальных связей;
- лица данной возрастной категории особенно восприимчивы к экономической нестабильности, глобальным кризисам (пандемии, конфликты), так как они напрямую влияют на их ключевые сферы ответственности (семья, карьера, планы на будущее) и ощущение безопасности.

Рассмотрим, какие факторы удовлетворенности жизнью являются значимыми для этой возрастной группы.

Удовлетворенность жизнью зависит от множества взаимосвязанных факторов, которые в широком смысле жизнью можно разделить на:

- внутренние, связанные с характером личности, с собственными переживаниями, способностью справляться со стрессом, с коммуникативными способностями;
- внешние, относящиеся к обстоятельствам, которые окружают человека.

Так же факторы можно систематизировать как:

- индивидуально-психологические факторы: личностные особенности (оптимизм, экстраверсия, устойчивость к стрессу); когнитивные оценки (восприятие успеха, сравнение себя с другими);
- социальные факторы: качество межличностных отношений (семья, друзья), социальная поддержка (чувство), социальный статус и признание;
- экономические и материальные условия: уровень дохода и финансовой стабильности; условия труда и карьерная самореализация; доступ к базовым и дополнительным ресурсам (жилье, медицина, образование, досуг);
- культурные и средовые влияния;
- физическое здоровье и образ жизни, доступ к медицинской помощи.

Позитивное мышление как один из ключевых факторов удовлетворенности жизнью помогает человеку сохранить психическое благополучие, быть устойчивым к негативным воздействиям [7].

Стрессоустойчивость выступает значимым внутренним фактором для удовлетворенности жизнью и схожа со способностью к адаптации.

Социальные отношения. На субъективное восприятие качества жизни во многом воздействует социальное окружение. Близкие, доверительные контакты с родными и друзьями обеспечивают психологический комфорт, дарят чувство взаимопонимания и осознание собственной значимости в системе человеческих взаимоотношений. Сюда входят и семейные отношения. Так, Е.С.

Кашина [6, с.602] определила, что сложные отношения в семье и браке негативно влияют на удовлетворенность жизни людей, в то время как удовлетворенность браком, вырабатываемая со временем путем совместной психологической работы, благоприятно отражается на общей удовлетворенности жизнью.

И.В. Кузнецова, Н.Л. Оконешникова, Я.Е. Виноградова установили, что удовлетворенность в общении имеет прямое отношение к удовлетворенности жизнью [8, с.96].

Самоактуализация и самореализация. Процесс раскрытия личностного потенциала и профессиональная реализация создают основу для выполнения жизненных задач, способствуют личностному росту и помогают сформировать индивидуальные предпочтения, что в конечном итоге повышает общий уровень удовлетворенности.

Финансовое благополучие представляет собой существенный компонент в системе оценки удовлетворенности. Индивиды, испытывающие финансовые затруднения, регулярно сталкиваются с комплексом отрицательных переживаний, что неизбежно снижает их способность испытывать удовлетворение от различных аспектов бытия.

Удовлетворенность работой. Профессиональная деятельность и карьерный рост занимают центральное место в системе ценностей современного общества. Как отмечает Н.Э. Соболева [13, с.389], за последнее пятилетие количество научных работ, посвященных изучению удовлетворенности трудовой деятельностью, втрое превысило число исследований, касающихся семейного благополучия. Данная тенденция может указывать на переориентацию общественных приоритетов в сторону профессиональной сферы.

Как отмечает Н.Н. Хащенко [14, с.150], *экологическая ситуация* в современном мире приобрела особую значимость. Гармоничное взаимодействие индивида с природной средой оказывает непосредственное воздействие на межличностные связи, процессы саморазвития и чувство защищенности.

Религиозные убеждения способны существенно влиять на субъективное благополучие последователей. Как показывают исследования, соблюдение религиозных норм обеспечивает ощущение социального принятия, способствует духовному росту и усиливает чувство жизненной удовлетворенности.

А. Омельченко, С.Г. Максимова и О.Е. Ноянзина подчеркивают ключевую роль социальной безопасности в формировании удовлетворенности жизнью [10, с.19]. Особую актуальность этот вопрос приобретает в регионах, граничащих с другими государствами.

Состояние физического здоровья представляет собой важный детерминант качества жизни. Длительные расстройства здоровья и ограничения физических возможностей закономерно вызывают ухудшение качества повседневного существования.

Как отмечает Е.С. Бердышева в своем исследовании [2, с.17], наряду с телесным здоровьем, душевное равновесие во многом определяет степень гармонии человека с собственной жизнью. Его сохранение во многом определяется гармонией семейных отношений и оптимальным соотношением периодов активности и восстановления.

Перечисленные факторы взяты за основу для опроса удовлетворенности жизнью людей зрелого возраста.

Результаты исследования

С целью подтверждения гипотезы осуществлено исследование причин, определяющих уровень удовлетворенности жизнью лиц среднего зрелого возраста. В исследовании приняли участие 100 респондентов - в возрасте от 36 до 55 лет.

Основное предположение заключалось в том, что ключевыми детерминантами субъективного благополучия у данной возрастной категории выступают: материальная обеспеченность, профессиональная реализация, семейные отношения, социальное окружение, личная безопасность.

В начале исследования в список факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью лиц зрелого возраста, вошли: финансовое благополучие, работа (реализация), семья, окружение, безопасность, позитивное мышление, стрессоустойчивость, здоровье, религия и вера, досуг.

Затем проведена оценка степени важности каждого из факторов в общей удовлетворенности жизнью с помощью «Шкалы Ликерта». Важность каждого фактора предлагалось оценить, выбрав один из вариантов ответов в диапазоне от 1 («полностью не согласен» в важности данного фактора) до 10 («полностью согласен»).

После этого испытуемые оценили реализованность каждого фактора лично для себя и был проведен анализ соотношения факторов, важных для удовлетворенности жизнью вообще и степень удовлетворенности лично для себя.

Результаты исследования

Лидирующие позиции в удовлетворенности жизнью заняли следующие факторы (Рисунок 1)

- безопасности (7,8),
- окружения и социальных отношений (7,7),
- семьи (7,6),
- работы,
- финансов (7,4).

Три наиболее важных фактора в удовлетворенности жизнью, по представлению лиц зрелого возраста, заняли факторы безопасности, окружения и семьи.

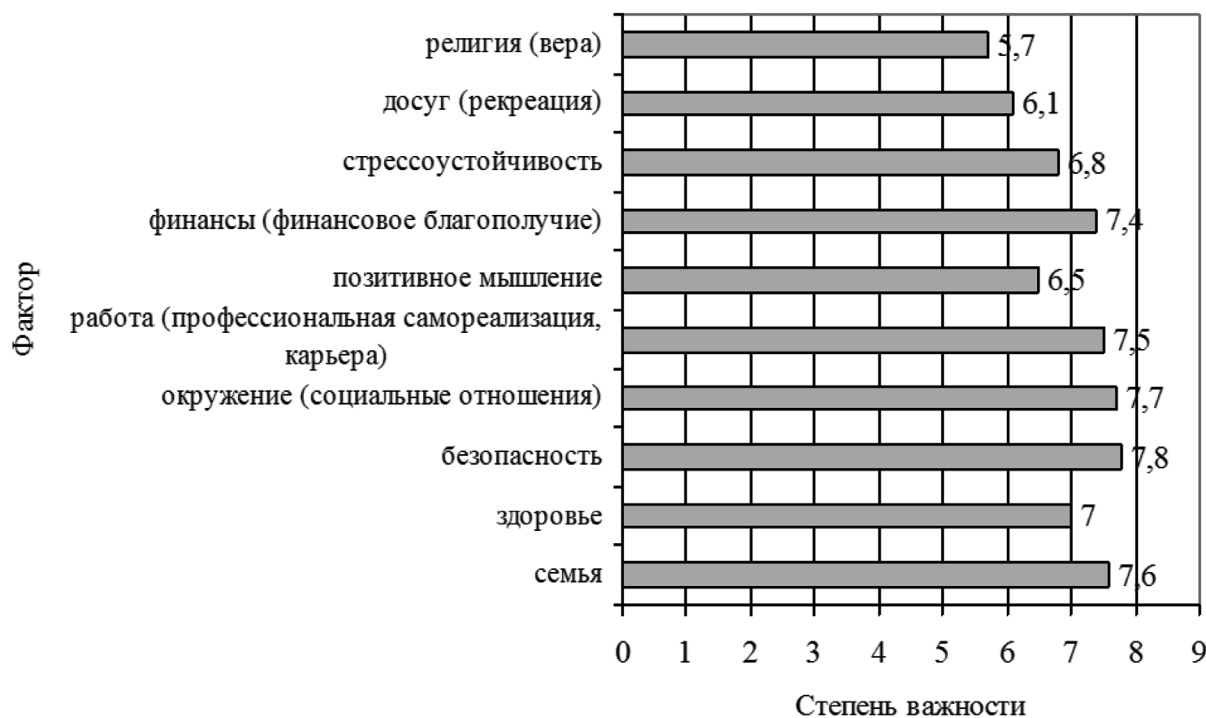


Рис. 1. Степень важности отдельных факторов в общей (интегральной) удовлетворенности жизнью, по мнению лиц зрелого возраста (ср.зн.)

Указанные социально-психологические факторы дополняются профессиональной самореализацией и материальным достатком. Согласно субъективным оценкам респондентов средней возрастной категории, ощущение жизненного благополучия во многом определяется успешностью в трудовой деятельности. Наименее существенное, но заметное влияние оказывает уровень финансовой обеспеченности.

Среди наименее значимых аспектов, влияющих на удовлетворенность жизнью в исследуемой группе, были выделены (в порядке возрастания важности):

- религиозные убеждения (5,7 баллов)
- организация свободного времени или досуг (6,1 балла)
- оптимистичный взгляд на жизнь (6,5 баллов)
- способность противостоять стрессам (6,8 баллов)
- здоровье (7,0 баллов)

На третьем этапе осуществлена оценка уровня удовлетворенности каждым фактором из списка лично для себя лицами зрелого возраста. В данном случае оценка проводилась по 10-балльной шкале (где 1 баллу соответствовала абсолютная неудовлетворенность респондентов каждым фактором из списка анкеты, а 10 баллам соответствовала абсолютная удовлетворенность респондентов каждым фактором из списка анкеты).

Проведенное исследование среди респондентов возрастной группы средней зрелости выявило суще-

ственные различия в степени удовлетворенности по десяти анализируемым параметрам (рис.2). Наибольшие показатели благополучия были зафиксированы по следующим аспектам: фактор религии, или веры (8,1); фактор досуга, или рекреации (7,8); фактор семьи (7,4); фактор работы, включающий профессиональную самореализацию и карьеру (7,3); фактор окружения, или социальных отношений (6,7).

В меньшей степени лица возраста средней зрелости на момент проведения исследования были удовлетворены собственной жизнью по следующим факторам: фактор безопасности (4,2); фактор позитивного мышления (4,6); фактор финансового благополучия (5,3); фактор стрессоустойчивости (6,1); фактор здоровья (6,3).

Далее был проведен анализ соотношения факторов, важных для удовлетворенности жизнью, и факторов, по которым респонденты реально удовлетворены жизнью.

В пятерку факторов, по которым респонденты оказались наиболее удовлетворены жизнью, вошли три фактора, ранее признанные участниками исследования наиболее важными. Это: фактор семьи; работы (включающий проф. реализацию); окружения. Исходя из данных результатов, можно говорить о том, что лица зрелого возраста, принявшие участие в исследовании, чувствуют поддержку семьи, ощущают себя профессионально состоявшимися, а также довольны окружением.

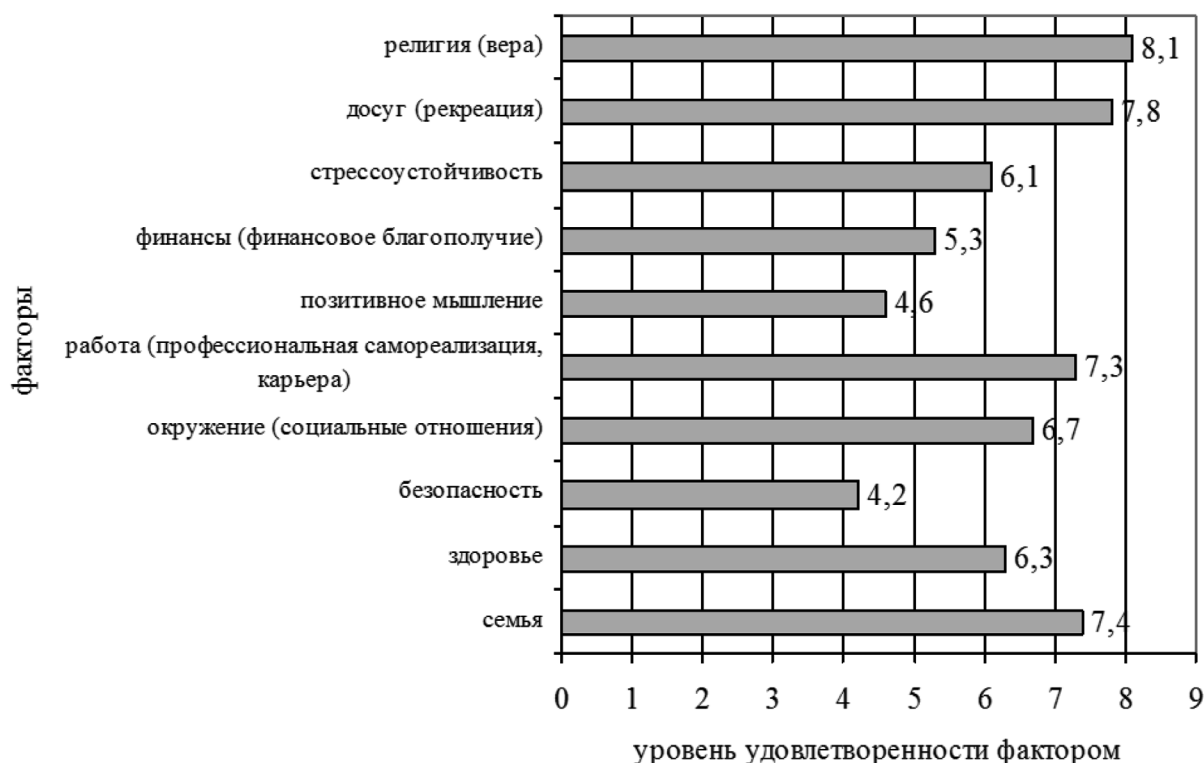


Рис. 2. Уровень удовлетворенности каждым фактором у лиц зрелого возраста (ср.зн.)

В пятерку факторов, по которым респонденты на момент проведения исследования наименее удовлетворены жизнью, вошли два фактора, ранее признанные участниками исследования наиболее важными для жизненной удовлетворенности. Это: фактор безопасности и фактор финансового благополучия. Исходя из данных результатов, можно говорить о том, что лица зрелого возраста, принявшие участие в исследовании, не ощущают себя в безопасности в широком смысле, а также не удовлетворены своим финансовым состоянием.

На заключительной стадии исследования был осуществлен количественный анализ степени влияния различных аспектов на общую удовлетворенность респондентов. С помощью процентного соотношения определялся фактический вес каждого рассматриваемого параметра в формировании субъективного ощущения удовлетворенности у представителей средней возрастной группы (см. рис 3).

Проведенный анализ выявил, что основное влияние на психологическое благополучие людей возраста средней зрелости оказывают три ключевых аспекта: семейные отношения, социальные связи и профессиональная деятельность. При этом такие параметры, как материальная обеспеченность и чувство защищенности, продемонстрировали относительно меньшую значимость в общей структуре удовлетворенности жизнью.

Несмотря на декларируемую важность финансовой стабильности и безопасности (см. рис. 1), фактический уровень удовлетворенности этими аспектами среди

участников оказался недостаточно высоким (рис. 2). Как следствие, их совокупный вклад в общее ощущение благополучия оказался существенно ниже ожидаемого (рис.3).

Семейный фактор достоверно взаимосвязан с индексом жизненной удовлетворенности в период зрелого возраста. Фактор работы связан с положительной оценкой себя и своих поступков.

Думается, у лиц другой группы, например, у людей, не имеющих образования, проживающих не в крупных городах, а в сельской местности, факторы удовлетворенности жизнью были бы иные.

Результаты проведенного исследования, выявляющие ключевые детерминанты удовлетворенности жизнью в возрастной группе средней зрелости, обладают значительным прикладным потенциалом. Они могут служить: основой для дальнейших научных изысканий в области психологии зрелого возраста; методологической базой для разработки аналитических методик; теоретическим фундаментом для создания социальных программ и проектов.

Заключение

Изучение научных источников позволило определить ключевые аспекты, формирующие уровень удовлетворенности жизнью у людей зрелого возраста: профессиональная реализация, ощущение социальной и личной защищенности, качество межличностных отношений, возможность самореализации, физическое



Рис. 3. Вклад каждого фактора в удовлетворенность жизнью у лиц зрелого возраста (%)

и психологическое здоровье, семейные отношения, материальная обеспеченность и комфортные условия жизни.

Проведенный опрос выявил противоречивую картину: хотя наибольшую значимость для участников имеют безопасность, общение, семья, профессиональная деятельность и финансовая стабильность, именно материальное положение и чувство защищенности вызывают у них наибольшую неудовлетворенность. В то же время семейные отношения, коммуникация и работа оценива-

ются более позитивно. Это свидетельствует о преобладании негативных оценок в таких сферах, как финансовая обеспеченность и личная безопасность, что в целом снижает общий уровень удовлетворенности жизнью.

Полученные выводы открывают перспективы для совершенствования подходов к изучению и оптимизации качества жизни данной демографической группы. Материалы исследования могут быть полезны как для научного сообщества, так и для организаций, занимающихся разработкой социальных инициатив.

ЛИТЕРАТУРА

- Белехова, Г.В., Ивановская, А.Л. Удовлетворенность балансом труда и семьи: взгляд работающих женщин (региональный аспект) // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2022. – Т. 15. – № 1. – С. 209–222. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48058512> (дата обращения 23.06.2025)
- Бердышева, Е.С. Вариативность ценности здоровья в социальных полях: вызовы и стимулы самосохранительных практик // Интеракция. Интервью. Интерпретация. – 2021. – Т. 13. – № 1. – С. 9–39. // URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44928197> (дата обращения 23.05.2025)
- Вязовова, Н.В., Камицына, М.С. Динамика удовлетворенности браком в семьях с различным стажем супружества // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2022. – Т. 21, № 1. – С. 56–65. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48205665> (дата обращения 23.05.2025)
- Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: учеб. пособие. — Москва: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. — 280 с.
- Ильин, Е.П. Психология взрослости. — М.: Питер, 2012. — 544 с.
- Кашина, Е.С. Семья, брак и удовлетворенность семейной жизнью // Аллея науки. – 2022. – Т. 1. – № 1(64). – С. 601–603. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50266374> (дата обращения 03.06.2025)
- Ковтуненко, А.Ю., Ерзин, А.И. Оптимизм как коррелят благополучного старения [Электронный ресурс] // Психология и психотехника. – 2019. – № 4. – С. 89–100. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42380439> (дата обращения: 11.06.2025)
- Кузнецова, И.В., Оконешникова, Н.Л., Виноградова, Я.Е. Субъективная оценка удовлетворенности общением // И.В. Кузнецова, Н.Л. Оконешникова, Я.Е. Виноградова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2023. – Т. 14. – № 1. – С. 91–111. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53747343> (дата обращения 20.06.2025)
- Матюхина, Е.С., Баляев, С.И. Психологические особенности ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте // Наука в жизни человека. – 2023. – № 3. – С. 116–122. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=58901106> (дата обращения: 18.06.2025)
- Омельченко, Д.А., Максимова, С.Г., Ноянзина, О.Е. Социальная безопасность региональных социумов российского приграничья: индивидуальные и институциональные факторы // Society and Security Insights. – 2021. – Т. 4. – № 3. – С. 13–37. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47123168> (дата обращения 10.05.2025)
- Опекина, Т.П. Теоретический анализ понятий самореализации, самоактуализации и самоэффективности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27. – № 2. – С. 7–15. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46340704> (дата обращения 23.05.2025)
- Панзабекова, А.Ж., Дигель, И.Е. Личная безопасность как показатель качества жизни населения // Society and Security Insights. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 60–74. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43001598> (дата обращения 14.06.2025)
- Соболева, Н.Э. Факторы, влияющие на вклад удовлетворенности работой в удовлетворенность жизнью в России // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1(155). – С. 368–390. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561441> (дата обращения 15.06.2025)
- Хашченко, Н.Н. Связь актуального экологического сознания личности и переживания человеком чувства единения с природой // Пензенский психологический вестник. 2020. № 2(15). С. 139–151. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44465714> (дата обращения 17.06. 2025)
- Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту // Росстат [сайт]: rosstat.gov.ru – 2025. – URL: <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13284> (дата обращения: 19.06.2025)
- Diener, E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95. – P. 542–575.
- Hahn, E., Spech, J., Gottschling, J. & Spinath, F. Coping with unemployment: the impact of unemployment duration and personality on trajectories of life satisfaction. European Journal of Personality, 29(6), 635–646. Available from: <https://doi.org/10.1002/per.2034>
- Harrison, Mark & King, Ronnel & Wang, Hui. Satisfied teachers are good teachers: The association between teacher job satisfaction and instructional quality. British Educational Research Journal. – 2023. – 10.1002/berj.3851.
- Neugarten B. Personality in Middle and Late Life, 1964
- Weiss, H.M. Deconstructing job satisfaction: Separating evaluations, beliefs and affective experiences // Human resource management review. – 2002. – Т. 12. – № 2. – С. 173–194.

© Кравченко Светлана Витальевна (kravsve@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»