

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

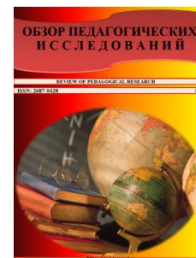
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 6 / 2025, Vol. 7, Iss. 6 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.92



Разработка и валидизация анкеты «Факторы удовлетворенности жизнью» (ФУЖ): пилотажное исследование на выборке лиц зрелого возраста

¹ Андронникова О.О., ¹ Кравченко С.В.,
¹ Новосибирский государственный педагогический университет

Аннотация: настоящее исследование посвящено созданию, пилотажной апробации и проверке психометрических характеристик авторской анкеты «Факторы удовлетворенности жизнью» (ФУЖ), предназначенной для комплексной диагностики факторов и уровня удовлетворенности жизнью у лиц зрелого возраста (35-55 лет). Методология и методы. В пилотажную выборку вошло 100 участников (50 м / 50 ж) урванного по половому признаку. Надежность (внутренняя согласованность) методики оценивалась с помощью коэффициент альфа Кронбаха > 0.70 для обеих шкал, что говорит о приемлемой внутренней согласованности пунктов, измеряющих соответствующие конструкты. Конвергентная валидность анкеты ФУЖ (в частности итоговый индекс жизненной удовлетворенности - ИЖУ), сравнивалась с валидными и надежными методиками, измеряющими сходные конструкты: шкала Удовлетворенности Жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS) Э. Динера; методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (Life Satisfaction Index A, LSIA) Б. Ньюгартен (1961) в адаптации Н.В. Паниной (1993).

Результаты. Методика представляет собой 10 факторов удовлетворенности жизнью, оцениваемых два раза (как крайне важные для людей вашего возраста и степень удовлетворенности данным фактором лично у вас), что позволяет выделить шкалу Важности (ШВ) и шкалу Удовлетворенности (ШУ). Расчет соотношения «Важность – Удовлетворенность» показывает дефицитарные и ресурсные зоны удовлетворенности. Индекс Жизненной Удовлетворенности (ИЖУ) представляет собой интегральную оценку субъективной удовлетворенности жизни. Показатели надежности шкал (коэффициент альфа Кронбаха) в диапазоне $\alpha = 0,80$ (ШВ) и $0,73$ (ШУ) указывает на приемлемую внутреннюю согласованность шкал. Конструктная валидность с методиками SWLS (Э. Динер) $r = 0,72$, $p < 0,001$; LSIA (Н.В. Панина) $r = 0,68$, $p < 0,005$. Критериальная валидность между ИЖУ и каждым фактором в диапазоне $r = 0,58-0,72$. Содержательная валидность обеспечивалась на этапе формирования списка факторов.

Закключение. Полученные результаты свидетельствуют о работоспособности методики и обосновывают необходимость ее дальнейшей апробации на более репрезентативных выборках.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, факторы удовлетворенности, методика диагностики, валидность, надежность, индивидуальный профиль дисбаланса, индекс жизненной удовлетворенности

Для цитирования: Андронникова О.О., Кравченко С.В. Разработка и валидизация анкеты «Факторы удовлетворенности жизнью» (ФУЖ): пилотажное исследование на выборке лиц зрелого возраста // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 6. С. 22 – 32.

Поступила в редакцию: 3 мая 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 2 июля 2025 г.;
Принята к публикации: 25 августа 2025 г.

Development and validation of the «Life Satisfaction Factors Questionnaire» (LSFQ): a pilot study on a sample of mature adults

¹ Andronnikova O.O., ¹ Kravchenko S.V.,
¹ Novosibirsk State Pedagogical University

Abstract: this study focuses on the development, pilot testing, and validation of the psychometric properties of the original «Life Satisfaction Factors Questionnaire» (LSFQ), designed for the comprehensive assessment of factors and levels of life satisfaction among mature adults (aged 35-55 years). Methodology and methods. The pilot sample included 100 participants (50 males/50 females), balanced by gender. The reliability (internal consistency) of the methodology was assessed using Cronbach's alpha coefficient ($\alpha > 0.70$ for both scales), indicating acceptable internal consistency of items measuring the target constructs. Convergent validity of the LSFQ (particularly the final Life Satisfaction Index, LSI) was evaluated against validated and reliable instruments measuring similar constructs: the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by E. Diener and the Life Satisfaction Index A (LSIA) by B. Neugarten (1961), adapted by N.V. Panina (1993).

Results. The methodology comprises 10 life satisfaction factors, each assessed twice (as extremely important for people of your age and the degree of personal satisfaction with this factor), which allows for the identification of the Importance Scale (IS) and the Satisfaction Scale (SS). Calculating the «Importance – Satisfaction» ratio reveals deficit and resource zones of satisfaction. The Life Satisfaction Index (LSI) represents an integral assessment of subjective life satisfaction. Reliability indicators of the scales (Cronbach's alpha coefficient) in the range of $\alpha = 0.80$ (IS) and 0.73 (SS) indicate acceptable internal consistency of the scales. Construct validity with SWLS (E. Diener) $r = 0.72$, $p < 0.001$; LSIA (N.V. Panina) $r = 0.68$, $p < 0.005$. Criterion validity between LSI and each factor ranges from $r = 0.58$ to 0.72 . Content validity was ensured during the stage of forming the list of factors.

Conclusion. The obtained results confirm the functionality of the methodology and justify the need for further testing on more representative samples.

Keywords: life satisfaction; satisfaction factors; diagnostic tool; validity; reliability; individual imbalance profile; Life Satisfaction Index

For citation: Andronnikova O.O., Kravchenko S.V. Development and validation of the «Life Satisfaction Factors Questionnaire» (LSFQ): a pilot study on a sample of mature adults. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (6). P. 22 – 32.

The article was submitted: May 3, 2025;
Approved after reviewing: July 2, 2025;
Accepted for publication: August 25, 2025.

Введение

Понимание структуры и детерминант удовлетворенности жизнью (УЖ) является ключевой задачей современной психологии. Исследования удовлетворенности жизни охватывают целостное благополучие как отдельных лиц, так и общества, проливая свет на положительные и отрицательные аспекты жизни [6, 11]. Хотя объективные условия окружающей среды, такие как социальные или экономические индикаторы, влияют на качество жизни и удовлетворенность ею [11], их нельзя приравнивать к самому качеству жизни, субъективно воспринимаемому людьми [9]. Удовлетворенность жизнью, один из индикаторов полноценной жизни, к которой стремятся люди, представляет собой когнитивную оценку человеком своей жизни в целом [12]. Мы рассматриваем удовлетворенность жизнью как интегративный динамический конструкт, связанный в первую очередь с рассогласованием между внутренними компонентами (ценности, цели, аффекты) и внешними усло-

виями. Отметим, что удовлетворенность жизнью, с нашей точки зрения связана со способностью человека к адаптации ценностных иерархий в кризисах (нормативных и ненормативных, в том числе возрастных). Кроме того удовлетворенность жизнью будет иметь культурный фильтр и зависеть от социальных процессов (глобальные потрясения, СВО, пандемия, геополитические процессы).

В настоящий момент существуют исследования, связывающие удовлетворенность жизнью с экстраверсией [13], самооценкой, позитивными межличностными отношениями [14], оптимизмом, низким уровнем депрессии [10], положительными эмоциями [10, 14] и эмоциональной стабильностью [13]. Удовлетворенность жизнью считается ценным индикатором для понимания индивидуальной адаптации и благополучия и заслуживает дальнейшего изучения в различных культурных контекстах [6, 11, 16]. Анализ научной литературы позволяет выделить множество факторов социаль-

ного, социально-психологического, психологического и биологического характера, определяющих удовлетворенность жизнью [1, 4]. Это приводит к сложностям диагностирования факторов приводящих к повышению или снижению удовлетворенности.

Несмотря на значимость данной категории психологии, методик, комплексно выявляющих факторы удовлетворенности жизнью недостаточно. Методик выявляющих дефициты в различных областях удовлетворенности жизнью (в том числе ценностно-смысловую рассогласованность), выступающих опорой для планирования практических действий по повышению удовлетворенности жизнью нами не найдено [4].

Настоящее исследование описывает процесс создания, пилотажной валидации и проверки надежности анкеты «Факторы удовлетворенности жизнью», предназначенной для оценки источников УЖ у лиц зрелого возраста (35-55 лет).

Материалы и методы исследований

Пилотажная выборка. В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 35 до 55 лет, сбалансированные по гендерному признаку (50 мужчин и 50 женщин). Выборка формировалась методом доступной выборки. В нее вошли респонденты имеющие высшее образование и заинтересованные в психологии.

Результаты и обсуждения

1. Формирование концептуальной модели и списка факторов. На основе анализа и обобщения научной литературы и теоретических представлений авторов о факторах, влияющих на удовлетворенность жизнью, был сформулирован первоначальный список из 25 ключевых факторов, потенциально влияющих на удовлетворенность жизнью в зрелом возрасте [2; 6; 16; 18].

2. Респондентам (N=100) предлагалось оценить степень важности каждого из 25 факторов. Для анализа использовался комбинированный подход. Вначале мы удалили те факторы, которые набрали менее 5 баллов по 10 бальной оценке респондентов. Затем при помощи факторного анализа выделили четыре ключевых доменов («материальный», «психологический», «духовный», «социальный»). Факторная нагрузка для основных факторов, которые в дальнейшем вошли в итоговые пункты, составила от 0,5 до 0,9. Затем провели корреляцию каждого пункта со средним баллом и из каждого домена оставили 2-3 фактора с максимальным уровнем корреляционных связей. В результате анализа были выделены 10 факторов, которые составили достаточную содержательную полноту, обладают максимальной субъективной

важностью и удовлетворительными психометрическими характеристиками.

- Финансы (финансовое благополучие);
- Работа (профессиональная самореализация, карьера);
- Семья;
- Окружение (социальные отношения, социальная поддержка);
- Безопасность;
- Позитивное мышление;
- Стрессоустойчивость;
- Здоровье;
- Религия (вера);
- Досуг (рекреация).

Эти факторы составили основу анкеты.

3. Оценка важности факторов (Общая УЖ): Респондентам предлагалось оценить степень важности каждого из 10 факторов для достижения общей (интегральной) удовлетворенности жизнью вообще, используя 5-бальную шкалу Ликерта, отражающей степень согласия с важностью фактора:

- 1 = Полностью не согласен (фактор не важен для УЖ)
- 2 = Скорее не согласен
- 3 = Затрудняюсь ответить / Нейтрален
- 4 = Скорее согласен
- 5 = Полностью согласен (фактор критически важен для УЖ)

Для удобства количественного анализа и повышения чувствительности измерения баллы шкалы были трансформированы в диапазон от 1 («полностью не согласен» с важностью фактора) до 10 («полностью согласен» с важностью фактора).

4. Оценка личной удовлетворенности факторами. На следующем этапе те же респонденты оценивали уровень своей личной удовлетворенности каждым из 10 факторов по аналогичной 5-бальной шкале Ликерта (также преобразованной в шкалу 1-10 баллов).

5. Анализ соотношения «Важность – Удовлетворенность». Ключевой этап анализа заключался в сопоставлении для каждого респондента и по группе в целом оценок *важности* факторов и *личной удовлетворенности* ими. Для каждого респондента и каждого фактора рассчитывалась разница (дельта) между оценкой важности фактора для общей УЖ (п. 2) и оценкой личной удовлетворенности этим фактором (п. 3): Дельта = Важность (1-10) – Удовлетворенность (1-10). Положительная дельта указывает на то, что важность фактора превышает текущий уровень удовлетворенности им (потенциальная зона неудовлетворенности). Отрицательная дельта указывает на превышение удо-

влетворенности над воспринимаемой важностью. Анализировались средние дельты по факторам и индивидуальные профили.

Это позволило выявить потенциальные «дефицитарные» зоны (высокая важность при низкой удовлетворенности) и «ресурсные» зоны (высокая удовлетворенность).

6. Анализ вклада факторов. Для каждого фактора рассчитывался его потенциальный вклад (доля) в общую удовлетворенность. Этот вклад определялся как произведение оценки *важности* фактора на оценку *личной удовлетворенности* им. Сумма таких произведений по всем факторам для каждого респондента представляла собой основу для расчета интегрального показателя.

7. Расчет Индекса Жизненной Удовлетворенности (ИЖУ) и анализ взаимосвязей. На основе данных о вкладе факторов для каждого респондента рассчитывался «Индекс Жизненной Удовлетворенности» (ИЖУ). Формула расчета:

$$\text{ИЖУ} = \Sigma$$

(Важность_фактора_i * Удовлетворенность_фактором_i) / 10. Деление на 10 проводилось для приведения индекса к более удобному для интерпретации масштабу (максимум 100 баллов при максимальных оценках по всем факторам, минимум 10).

Этот индекс представляет собой интегральную оценку субъективной УЖ, учитывающую как уровень удовлетворенности, так и важность различных сфер жизни.

Первичная валидизация и проверка надежности (на пилотажной выборке) методики ФУЖ

Надежность (внутренняя согласованность). Для оценки надежности шкал важности факторов и личной удовлетворенности факторами рассчитывался коэффициент альфа Кронбаха. Пилотажные значения альфа > 0,70 для обеих шкал свидетельствуют о приемлемой внутренней согласованности пунктов, измеряющих соответствующие конструк-

ты. Анализ надежности индекса ИЖУ требует дальнейших исследований на больших выборках.

Шкала важности (п. 2). Рассчитан коэффициент альфа Кронбаха для 10 пунктов. Значение $\alpha = 0,80$ указывает на приемлемую/хорошую внутреннюю согласованность шкалы, измеряющей общее представление о значимости факторов УЖ.

Шкала личной удовлетворенности (п. 3). Рассчитан коэффициент альфа Кронбаха для 10 пунктов. Значение $\alpha = 0,73$ указывает на приемлемую внутреннюю согласованность шкалы, измеряющей текущий уровень УЖ по разным сферам.

Надежность ИЖУ как интегрального показателя косвенно подтверждается надежностью составляющих его шкал и их взаимосвязями.

Валидность методики

Валидность по содержанию. Обеспечена на этапе формирования факторов через теоретический анализ и экспертизу авторов, охватывающих ключевые сферы жизни зрелого возраста.

Конструктивная валидность. Анкета ФУЖ, в частности итоговый ИЖУ, сравнивалась с валидными и надежными методиками, измеряющими сходные конструкты:

Шкала Удовлетворенности Жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS) Э. Динера (1985), направленной на измерение глобальной когнитивной оценки удовлетворенности жизнью [17].

Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (Life Satisfaction Index A, LSIA) Б. Ньюгартен (1961) в адаптации Н.В. Паниной (1993), которая используемая в российской практике для оценивающей общей удовлетворенности жизнью и ее аспектами [7].

Данные сравнения представлены в табл. 1 подтверждают конвергентную валидность ИЖУ как интегрального показателя удовлетворенности жизнью.

Таблица 1

Сравнение ИЖУ с глобальными шкалами удовлетворённости жизнью.

Table 1

Comparison of the ILS with global life satisfaction scales.

Методика	Коэф. корреляции (r)	Уровень значимости (p)	Интерпретация
SWLS (Э. Динер)	0,72	< 0,001	Сильная положительная связь. Подтверждает измерение общего конструкта УЖ.
LSIA (Н.В. Панина)	0,68	< 0,005	Умеренно-сильная связь. Объяснимая разница из-за возрастной специфики LSIA.

Расхождения с эталонами объяснимы теоретически и не снижают практическую ценность методики для скрининга УЖ в возрасте 35-55 лет.

Для сравнения валидности по отдельным пунктам факторов удовлетворенности были использованы методики: «Тест на удовлетворенность отношениями» (Relationship Satisfaction Scale) [8] для определения параметра «семья» ($r = 0,68$, при $p < 0,001$) и «Шкала Оценка удовлетворенности потребности в безопасности» [3] для проверки валидности фактора «безопасность» ($r = 0,62$ при $p < 0,01$). Для проверки остальных пунктов методики не подобраны.

Критериальная валидность. В будущих исследованиях планируется проверка способности ИЖУ и профиля факторов ФУЖ предсказывать значимые внешние критерии (например, субъективное благополучие через несколько лет, состояние здоровья, профессиональные достижения).

Для проверки конвергентной валидности мы проанализировали корреляционные связи (коэффициент корреляции Пирсона) между ИЖУ и оценками личной удовлетворенности по каждому фактору (п.3). Получены положительные значения в диапазоне $r = 0,58-0,72$ (наибольшие: Семья $r = 0,72$, Здоровье $r = 0,68$, Финансы $r = 0,65$, Работа $0,58$, при $p < 0,001$)

Для подтверждения что дефициты «Важность – Удовлетворенность» действительно снижают общую удовлетворенность жизнью проведены корреляционные связи (коэффициент корреляции Пирсона) между дельтами (п. 4) и ИЖУ. По всем показателям получены отрицательные значения ($r = -0,52 - -0,74$) при $p < 0,001$. Максимальное значение получили переменные Финансы $r = -0,74$ и Здоровье $r = -0,69$. Это подтверждает предположение что дисбаланс «Важность – Удовлетворенность» объективно снижает удовлетворенность жизнью, а методика выявляет реальные источники неудовлетворенности. Это соответствует теоретической модели и подтверждают идею о связанности удовлетворенности с разницей между ожиданием и реальностью [15].

Выводы. Пилотажное исследование анкеты «Факторы удовлетворенности жизнью» на выборке из 100 человек зрелого возраста (35-55 лет) позволило апробировать процедуру сбора данных, провести первичный анализ структуры соотношения важности и удовлетворенности ключевыми жизненными факторами, рассчитать интегральный Индекс Жизненной Удовлетворенности (ИЖУ) и начать процесс валидизации методики.

Первичные данные о надежности (альфа Кронбаха) и конвергентной валидности (корреляции с

SWLS, LSIA) являются важным этапом обоснования психометрической состоятельности анкеты. Полученные результаты свидетельствуют о работоспособности методики и обосновывают необходимость ее дальнейшей апробации на более репрезентативных выборках для уточнения психометрических свойств, проверки факторной структуры и нормирования.

Проведенный анализ подтвердил психометрическую состоятельность методики, выявил систематические ценностные различия и обосновал выбор ключевых предикторов удовлетворенности жизнью.

Рекомендации для дальнейших исследований.

1. Провести исследование на более крупной и репрезентативной выборке.

2. Оценить ретестовую надежность (устойчивость показателей во времени).

3. Проверить критериальную валидность, сравнивая ИЖУ с другими валидными методиками оценки УЖ и специализированными опросниками, оценивающими удовлетворенность отдельных пунктов (семья, финансы, здоровье и др.).

4. Проанализировать влияние социодемографических переменных (образование, доход, семейное положение) на профили УЖ, так как мы подозреваем наличие значимой разницы профилей удовлетворенности у лиц разных возрастов [5; 19], социального [2] и культурного уровня [1].

Таким образом, разработанная анкета и методика анализа предоставляют ценный инструмент для исследования структуры удовлетворенности жизнью и выявления зон потенциального роста благополучия у лиц зрелого возраста.

Описание методики «Факторы удовлетворенности жизнью» (ФУЖ)

1. Назначение методики. Методика предназначена для комплексной диагностики удовлетворенности жизнью лиц зрелого возраста (35-55 лет) по ключевым жизненным сферам (факторам). Она позволяет:

– Определить субъективную важность различных факторов для общей удовлетворенности жизнью.

– Оценить уровень личной удовлетворенности каждым из этих факторов.

– Выявить дисбалансы между важностью факторов и текущей удовлетворенностью ими («зоны дефицита» и «зоны ресурса»).

– Рассчитать интегральный Индекс Жизненной Удовлетворенности (ИЖУ).

– Проанализировать вклад каждого фактора в общую удовлетворенность.

2. Описание шкал. Методика состоит из двух основных блоков, оценивающих одни и те же 10 факторов:

Шкала Важности (ШВ): Оценивает, насколько респондент считает данный фактор важным для достижения общей удовлетворенности жизнью вообще.

Шкала Удовлетворенности (ШУ): Оценивает, насколько респондент удовлетворен этим фактором лично в своей жизни на текущий момент.

3. Список факторов:

1. Финансы (финансовое благополучие)
 2. Работа (профессиональная самореализация, карьера)
 3. Семья
 4. Окружение (социальные отношения)
 5. Безопасность
 6. Позитивное мышление
 7. Стрессоустойчивость
 8. Здоровье
 9. Религия (вера)
 10. Досуг (рекреация)
4. Инструкция для респондента.

Уважаемый участник! Просим Вас принять участие в исследовании факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью. Анкета состоит из двух частей. В первой части Вам предлагается оценить, насколько ВАЖНЫМ каждый из перечисленных факторов является ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ВООБЩЕ, ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВАШЕГО ВОЗРАСТА. Во второй части – оценить, насколько ЛИЧНО ВЫ УДОВЛЕТВОРЕННЫ каждым из этих факторов В СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ СЕЙЧАС.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый пункт и отметьте ответ, который наилучшим образом соответствует Вашему мнению, поставив галочку (✓) в соответствующей клетке. Не задумывайтесь слишком долго над каждым вопросом, важна Ваша первая реакция.

Часть 1: Оценка ВАЖНОСТИ факторов для удовлетворенности жизнью ВООБЩЕ. Вопрос: «Насколько важен данный фактор для того, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным жизнью в целом?»

Часть 2: Оценка Вашей ЛИЧНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ факторами. Вопрос: «Насколько Вы лично удовлетворены этим аспектом в своей жизни на данный момент?»

Варианты ответов для ОБЕИХ частей:

- 1 – Совершенно не важен / Совершенно не удовлетворен
 - 2 – Скорее не важен / Скорее не удовлетворен
 - 3 – Затрудняюсь ответить / Ни да, ни нет
 - 4 – Скорее важен / Скорее удовлетворен
 - 5 – Очень важен / Очень удовлетворен
5. Обработка данных и Ключи анализа.

1. Преобразование баллов: Ответы переводятся в числовую форму (1-5). Для повышения чувствительности анализа и удобства расчета ИЖУ баллы линейно преобразуются в шкалу 1-10:

- 1 - > 1.0
- 2 - > 3.25
- 3 - > 5.5
- 4 - > 7.75
- 5 - > 10.0

Формула преобразования: Преобразованный балл = $1 + (\text{Исходный балл} - 1) * (9 / 4)$ или = $2.25 * \text{Исходный балл} - 1.25$.

2. Расчет средних значений:

Средняя важность (СрВ) по каждому фактору (по выборке).

Средняя удовлетворенность (СрУ) по каждому фактору (по выборке).

Средние СрВ и СрУ по всем факторам (обобщенные показатели важности/удовлетворенности).

3. Анализ «Важность – Удовлетворенность» (В-У):

Матрица В-У: Построение диаграммы, где по оси Х - СрУ, по оси Y - СрВ для каждого фактора. Факторы группируются в квадранты:

Квадрант А (Высокая В, Низкая У): Критические зоны дефицита. Требуют первоочередного внимания.

Квадрант В (Высокая В, Высокая У): Зоны силы/ресурса. Источники удовлетворенности.

Квадрант С (Низкая В, Низкая У): Зоны низкого приоритета. Минимальное влияние на ИЖУ.

Квадрант D (Низкая В, Высокая У): Зоны избытка/потенциала. Возможность перераспределения ресурсов.

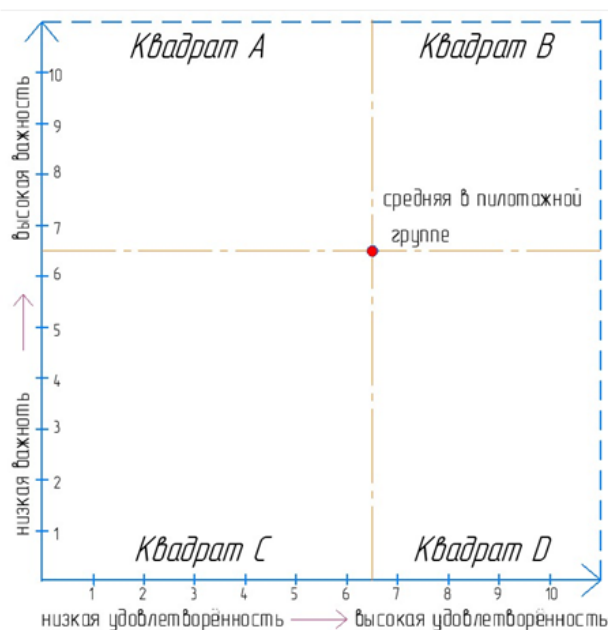


Рис. 1. Матрица В-У для графического отражения результата.
Fig. 1. Matrix B-U for graphic display of the result.

На данном графике квадраты выделены по среднему баллу для пилотажной группы (100 человек): важность факторов – 7,6; удовлетворенность факторами – 6,5. При исследовании других групп может быть смещение квадратов. Отметим, что средние значения не настолько важны, по сравнению с выявлением разницы «Важность –

Удовлетворенность» (В-У), показывающую согласованность ценностей.

4. Индивидуальный профиль дисбаланса (рис. 2) рассчитывается разница (В – У) по каждому фактору. Большие положительные значения указывают на зоны выраженного несоответствия (важно, но не удовлетворен).



Рис. 2. Индивидуальный профиль дисбаланса.
Fig. 2. Individual imbalance profile.

5. Расчет вклада фактора (Вкл) ведется по каждому фактору с использованием формулы:

$$\text{Вкл}_i = (B_i * U_i) / 10$$

Пояснение: Вклад фактора в общую удовлетворенность определяется как произведение его важности (B_i) и личной удовлетворенности им (U_i). Деление на 10 производится для удобства интерпретации (масштабирование).

6. Расчет Индекса Жизненной Удовлетворенности (ИЖУ) проводится по формуле:

$$\text{ИЖУ} = \sum (\text{Вкл}_i) \text{ для } i=1 \text{ до } 10$$

Пояснение: Индекс представляет собой сумму вкладов всех 10 факторов в удовлетворенность жизнью конкретного человека. Максимально возможный ИЖУ = 100 баллов (если по всем факторам $B=10$ и $U=10$). Минимальный = 10 (если по всем $B=1$ и $U=1$).

7. Нормативные результаты в настоящий момент опираются на средние по пилотажной выборке (N=100, 35-50 лет, 50м/50ж) и требуют дополнительных исследований для других возрастных, экономических, образовательных или культурных групп. Данная группа характеризуется

наличием высшего образования и наличием интереса в области психологии.

Важно: Представленные в табл. 2 данные пилотажные и ориентировочные. Требуется накопление данных на репрезентативных выборках для установления надежных норм.

Таблица 2

Средние значения по шкалам Важности (CpB) и Удовлетворенности (CpY), преобразованные баллы 1-10.

Table 2

Average values for the scales of Importance (Importance) and Satisfaction (Satisfaction), transformed scores 1-10.

Факторы удовлетворенности	Средние значения по Шкале Важности (CpB)	Средние значения по Шкале Удовлетворенности (CpY)
Здоровье	8.8	6.7
Семья	8.6	7.5
Финансы	8.5	5.8
Безопасность	8.2	6.9
Окружение (социальные отношения)	7.9	7.1
Работа	7.7	6.3
Позитивное мышление	7.5	6.2
Стрессоустойчивость	7.3	6.0
Досуг	6.8	6.5
Религия (вера)	5.5	5.7
Среднее по всем факторам	(CpB общ) - 7.6	(CpY общ) - 6.5

Среднее значение Индекса Жизненной Удовлетворенности (ИЖУ) – 53,2 балла (из 100 возможных).

7. Интерпретация результатов:

Интерпретация Индекса Жизненной Удовлетворенности (ИЖУ).

Отметим, что это ориентировочные уровни выведенные на основе пилотажа:

> 70 баллов: Высокий уровень жизненной удовлетворенности. Гармоничное восприятие важных сфер жизни.

50-70 баллов: Средний (умеренный) уровень жизненной удовлетворенности. Есть как удовлетворяющие, так и проблемные зоны.

30-50 баллов: Пониженный уровень жизненной удовлетворенности. Значительные дисбалансы или низкая оценка по ключевым факторам.

< 30 баллов: Низкий уровень жизненной удовлетворенности. Требуется внимания и возможной психологической поддержки.

Примечание: Точные границы норм будут установлены после дальнейших исследований на больших выборках.

Контекст интерпретации: Всегда учитывать общий профиль факторов (B-Y) и конкретные оценки по важным для респондента сферам. Высокий ИЖУ может быть достигнут как при гармонии, так и при низкой важности всех факторов.

Низкий ИЖУ при высокой важности факторов требует особого внимания.

Интерпретация профиля «Важность-Удовлетворенность» (B-Y).

Квадрант А (Высокая B, Низкая Y). Факторы расположенные в этом квадрате – основные источники неудовлетворенности и стресса (напр., в пилотажном исследовании факторы Финансы и Здоровье – относительно высокой важности, но ниже средней удовлетворенности). Требуют первоочередного анализа и, возможно, вмешательства.

Квадрант В (Высокая B, Высокая Y). Факторы расположенные в этом квадрате – основа благополучия и ресурсы человека (напр., Семья и Окружение в пилотажном исследовании). Важно их поддерживать. Высокая удовлетворенность здесь наиболее позитивно влияет на ИЖУ.

Квадрант С (Низкая B, Низкая Y). Эти факторы не являются приоритетными для респондента и не вызывают сильной неудовлетворенности (напр., в пилотажном исследовании Религия для части выборки). Не требуют срочных действий.

Квадрант D (Низкая B, Высокая Y). Факторы расположенные в этом квадрате не воспринимаются как ключевые для счастья, но по ним все хорошо (напр., в пилотажном исследовании фактор Досуг). Могут рассматриваться как резерв или зона комфорта. Возможна переоценка их важности.

Интерпретация вклада (Вкл) фактора:
Высокий Вкл ($> \text{СрВ_общ} * \text{СрУ_общ} / 10$).
Фактор значительно способствует общей удовлетворенности. Чаще всего это факторы из квадранта В (В-У).

Низкий Вкл ($< \text{СрВ_общ} * \text{СрУ_общ} / 10$). Фактор мало влияет на общую удовлетворенность. Может быть из-за низкой важности (квадранты С, D) или из-за низкой удовлетворенности при высокой важности (квадрант А – в этом случае низкий вклад сигнализирует о проблеме).

Важные замечания по интерпретации:

- Индивидуальность. Главное при интерпретации – сравнение внутри профиля конкретного человека. Что для него важно? Где он доволен? Где самый большой разрыв?

- Учет культурного и социального контекста.

Вес факторов (особенно Религия, Безопасность, Семья) может значительно различаться в разных группах.

- Динамика. Методика особенно полезна для отслеживания изменений в удовлетворенности жизнью у одного человека или группы с течением времени (повторные измерения).

- Необходимость качественного анализа. Количественные показатели (ИЖУ, В-У) должны дополняться беседой или открытыми вопросами для понимания причин оценок и дисбалансов.

Выводы

Таким образом, данная методика предоставляет богатый инструментарий для исследователей и практиков (психологов, коучей, социологов), работающих с темой качества жизни и благополучия взрослого населения.

Список источников

1. Андреевкова А.В., Андреевкова Н.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью в России и Европе: сравнительный анализ // Дискурс. 2019. № 5 (1). С. 67 – 81. <https://doi.org/10.32603/2412-8562-2019-5-1-67-81>
2. Андреевкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг. 2010. № 5 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-udovletvorennosti-zhiznyu-i-opredelyayuschih-ee-faktorov> (дата обращения: 12.03.2025)
3. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Психологическая безопасность: психодиагностика [Электронный ресурс]. Красноярск: ООО «Научно-инновационный центр». 2024. 270 с. <https://doi.org/10.12731/978-5-907608-21-4>
4. Кравченко С.В., Андронникова О.О. Факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью у людей зрелого возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 11А. С. 3 – 16.
5. Мазанова А.Е., Халак М.Е., Дорофеев Е.В., Припорова Е.А. Удовлетворенность жизнью: проблема исследования на примере студентов нижегородских университетов // ELS. 2022. № 5. С. 78 – 82. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-zhiznyu-problema-issledovaniya-na-primere-studentov-nizhegorodskih-universitetov> (дата обращения: 12.03.2025)
6. Меренкова, В.С., Солодкова О.Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. Т. 2. № 1. С. 4 – 13. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2020-21-4-13>
7. Панина В. Индекс жизненной удовлетворенности // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А. А. Кроника. М.: Прогресс, 1993. С. 107 – 114.
8. Ругаться нельзя мириться: как прекращать и предотвращать конфликты : [перевод с английского] / Дэвид. Бернс. Москва: Издательство «Э», 2017. 288 с.
9. Bauer J.M., Levin V., Munoz Boudet A.M., Nie P., Sousa-Poza A. Subjective well-being across the lifespan in Europe and Central Asia // J. Popul. Ageing. 2017. № 10. P. 125 – 158.
10. Chang E.C., Sanna L.J., Yang K.M. Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model // Personal. Individ. Differ. 2003. № 34. P. 1195 – 1208.
11. Choi Y.-K., Joshanloo M., Lee J.-H., Lee H.-S., Lee H.-P., Song J. Understanding Key Predictors of Life Satisfaction in a Nationally Representative Sample of Koreans // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. № 20 (18). P. 6745. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186745>
12. Diener E.D., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The satisfaction with life scale // J. Personal. Assess. 1985. № 49. P. 71 – 75
13. Ha S.E., Kim S. Personality and subjective well-being: Evidence from South Korea // Soc. Indic. Res. 2013. № 111. P. 341 – 359.

14. Kang S.M., Shaver P.R., Sue S., Min K.H., Jing H. Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personal // Soc. Psychol. Bull.* 2003. № 29. P. 1596 – 1608.
15. Locke E.A. The Nature and Causes of Job Satisfaction // Dunnette M.D. *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Chicago, 1976.
16. Malvaso A., Kang W. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account // *Front. Psychol.* 2022. № 13. P. 894610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
17. Pavot W., Diener E., Colvin C. R., Sandvik E. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures // *Journal of personality assessment*. 1991. № 57 (1). P. 149 – 161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
18. Russo-Netzer P., Dabija D-C., Acevedo B.P. Editorial: Highlights in personality and social psychology: life satisfaction // *Front. Psychol.* 2023. № 14. P. 1289803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1289803>
19. Sulandari S., Johnson J., Coats R.O. Life satisfaction and its associated factors among young and older adults in the United Kingdom (UK) // *Aging & Mental Health*. 2024. № 29 (4). P. 687 – 695. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2432380>

References

1. Andreenkova A.V., Andreenkova N.V. Determinants of Life Satisfaction in Russia and Europe: A Comparative Analysis. *Discourse*. 2019. No. 5 (1). P. 67 – 81. <https://doi.org/10.32603/2412-8562-2019-5-1-67-81>
2. Andreenkova N.V. Comparative Analysis of Life Satisfaction and the Factors Determining It. *Monitoring*. 2010. No. 5 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-udovletvorennosti-zhiznyu-i-opredelyayuschih-ee-faktorov> (accessed: 12.03.2025)
3. Kislyakov P.A., Shmeleva E.A. Psychological safety: psychodiagnostics [Electronic resource]. Krasnoyarsk: OOO "Scientific and Innovation Center". 2024. 270 p. <https://doi.org/10.12731/978-5-907608-21-4>
4. Kravchenko S.V., Andronnikova O.O. Factors influencing life satisfaction in mature people. *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*. 2024. Vol. 13. No. 11A. P. 3 – 16.
5. Mazanova A.E., Khalak M.E., Dorofeev E.V., Priporova E.A. Life satisfaction: a research problem using the example of students of Nizhny Novgorod universities. *ELS*. 2022. No. 5. P. 78 – 82. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-zhiznyu-problema-issledovaniya-na-primere-studentov-nizhegorodskih-universitetov> (date of access: 12.03.2025)
6. Merenkova, V.S., Solodkova O.E. Study of the phenomenon of "life satisfaction". *Comprehensive studies of childhood*. 2020. Vol. 2. No. 1. P. 4 – 13. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2020-21-4-13>
7. Panina V. Life satisfaction index. *Lifeline and other new methods of life path psychology*. Edited by A.A. Kronik. M.: Progress, 1993. P. 107 – 114.
8. To quarrel or to make peace: how to stop and prevent conflicts: [translated from English]. David. Burns. Moscow: Izdatelstvo "E", 2017. 288 p.
9. Bauer J.M., Levin V., Munoz Boudet A.M., Nie P., Sousa-Poza A. Subjective well-being across the lifespan in Europe and Central Asia. *J. Popul. Ageing*. 2017. No. 10. P. 125 – 158.
10. Chang E.C., Sanna L.J., Yang K.M. Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in the US and Korea: A test of a mediation model. *Personal. Individ. Differ.* 2003. No. 34. P. 1195 – 1208.
11. Choi Y.-K., Joshanloo M., Lee J.-H., Lee H.-S., Lee H.-P., Song J. Understanding Key Predictors of Life Satisfaction in a Nationally Representative Sample of Koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. No. 20 (18). P. 6745. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186745>
12. Diener E.D., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *J. Personal. Assess.* 1985. No. 49. P. 71 – 75
13. Ha S.E., Kim S. Personality and subjective well-being: Evidence from South Korea. *Soc. Indic. Res.* 2013. No. 111. P. 341 – 359.
14. Kang S.M., Shaver P.R., Sue S., Min K.H., Jing H. Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 2003. No. 29. P. 1596 – 1608.
15. Locke E.A. The Nature and Causes of Job Satisfaction. Dunnette M.D. *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Chicago, 1976.

16. Malvaso A., Kang W. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Front. Psychol.* 2022. No. 13. P. 894610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
17. Pavot W., Diener E., Colvin C. R., Sandvik E. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment.* 1991. No. 57 (1). P. 149 – 161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
18. Russo-Netzer P., Dabija D-C., Acevedo B.P. Editorial: Highlights in personality and social psychology: life satisfaction. *Front. Psychol.* 2023. No. 14. P. 1289803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1289803>
19. Sulandari S., Johnson J., Coats R.O. Life satisfaction and its associated factors among young and older adults in the United Kingdom (UK). *Aging & Mental Health.* 2024. No. 29 (4). P. 687 – 695. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2432380>

Информация об авторах

Андронникова О.О., кандидат психологических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, Новосибирский государственный педагогический университет, 630028, г. Новосибирск, ул. Виллюйская 28, andronnikova_69@mail.ru

Кравченко С.В., психолог, соискатель ученой степени кандидата наук, Новосибирский государственный педагогический университет, 630028, г. Новосибирск, ул. Виллюйская 28, kravsve@gmail.com