
**РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ****SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION
OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY**

DOI: 10.25629/HC.2026.10.20

УДК: 159.9.072

БАК: 5.3.7. Возрастная психология

Гончарова Наталья Андреевна, Санкт-Петербургский университет МВД России, ORCID:
0000-0003-0795-4969, goncharova_n@bk.ru**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ****Аннотация**

В статье изложены результаты исследования проблемы качества жизни как субъективного восприятия личностью собственного положения в социальной системе отношений. Обсуждается значение субъективной оценки качества жизни и благополучия личности для ее развития. Приведены результаты эмпирического исследования психологических особенностей восприятия качества жизни представителями юношеского возраста в зависимости от высокой и низкой субъективной его оценки. Актуальность исследования определяется необходимостью выявления совокупности психологических особенностей, обеспечивающих эффективность личности в деятельности. Цель исследования состояла в установлении индивидуально-психологических особенностей субъективной оценки качества жизни представителей юношеского возраста с различным уровнем индекса качества жизни. В исследовании применены психодиагностические методы: Шкала оценки качества жизни (Q-LES-Q); Опросник терминальных ценностей. В результате эмпирического исследования была установлена статистически достоверно разная структура индивидуально-психологических особенностей лиц юношеского возраста с высоким и низким уровнем индекса качества жизни. При высоком его уровне более выраженными являются параметры удовлетворенности работой и учебой, личными достижениями, здоровьем и общением, поддержкой семьи и коллег. Положительная субъективная оценка качества жизни отражается в совокупности индивидуально-психологических особенностей оптимизма и уверенности в собственном потенциале, самоконтроле и саморегуляции эмоциональных состояний, эмоционально положительном восприятии окружающего мира. Аксиологическая сфера личности таких респондентов характеризуется нравственно-деловой направленностью и приоритетами ценностей творчества, развития себя, достижений и сохранения индивидуальности. При низком уровне индекса качества жизни установлены показатели, свидетельствующие о переживании синдрома выгорания, неудовлетворенности работой и учебой, личными достижениями, собственным здоровьем, общением, эмоциональным состоянием. Респонденты характеризуются низкими коммуникативными способностями, пессимизмом, напряженностью и переживанием психологического выгорания, трудностями в самоуправлении и самоконтроле. Ценностные предпочтения отличаются эгоистично-престижной направленностью, и доминированием группы ценностей собственного престижа, высокого материального положения необходимого для активных контактов в обществе и достижений.

Ключевые слова

качество жизни, психологическое благополучие, субъективная оценка, ценности, индивидуально-психологические особенности, юношеский возраст

Goncharova N.A., Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Saint Petersburg, Russia, ORCID: 0000-0003-0795-4969, goncharova_n@bk.ru

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE ASSESSMENT
IN LATE ADOLESCENCE****Abstract**

The article presents the results of a study on the quality of life, defined as an individual's subjective perception of their position within the social system of relations. The significance of subjective assessments of quality of life and personal well-being for individual development is discussed. The paper provides the results of an empirical study on the psychological characteristics of quality of life perception among young adults, depending on whether their subjective assessment is high or low. The relevance of the study is determined by the need to identify the set of psychological features that ensure personal effectiveness in various activities. The aim of the study was to establish the individual psychological characteristics of the subjective quality of life assessment among young adults with varying levels of the Quality of Life Index. The study employed psychodiagnostic methods, including the Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q) and the Terminal Values Questionnaire. The empirical research revealed a statistically significant difference in the structure of individual psychological characteristics between young adults with high and low Quality of Life Index levels. A high level is associated with greater satisfaction with work and studies, personal achievements, health, social interaction, and support from family and colleagues. A positive subjective assessment of the quality of life is reflected in a combination of psychological traits such as optimism, confidence in one's own potential, self-control, self-regulation of emotional states, and a positive emotional perception of the world. The axiological sphere of such respondents is characterized by a moral-professional orientation and a priority on values such as creativity, self-development, achievement, and the preservation of individuality. Conversely, a low level of the Quality of Life Index is associated with indicators of burnout, dissatisfaction with work and studies, personal achievements, health, social interaction, and emotional state. These respondents are characterized by low communicative abilities, pessimism, tension, psychological burnout, and difficulties in self-management and self-control. Their value preferences are distinguished by an egoistic-prestige orientation, with a dominance of values related to personal prestige and high material status necessary for active social contacts.

Keywords

quality of life, psychological well-being, subjective assessment, values, individual characteristics, adolescence

Введение

Проблема качества жизни, неразрывно связанная с психологическим благополучием личности, обретает все большую актуальность, и это обусловлено научным интересом к явлениям, детерминирующим субъектную активность человека, эффективность личности в деятельности, удовлетворенность жизнью, стабильность ценностно-смысловых ориентаций. Качество жизни является необходимым условием существования и развития человека, и этот факт подчеркивается в документах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), рекомендующей параметры объективных и субъективных условий, обеспечивающих благополучие физического здоровья, общественной жизни, безопасности, доступности образования, а также духовные запросы человека. Принципиально важным в обеспечении качества жизни является не только наличие объективных предпосылок, определяющих благополучие личности, но и субъективное восприятие человеком степени удовлетворения потребностей в сохранении здоровья и безопасности, поддержании конструктивных социальных связей и семейных отношений, достижении профессиональных успехов и самореализации в определенной культуре и ценностной среде, согласованность ожиданий и реальных достижений.

Категория качества жизни сформировалась как интегральное понятие, в котором присутствуют как экономические, материальные показатели, так и духовные, отражающие степень психологической удовлетворенности человека личностным ростом. Наличие объективных факторов безусловно значимо, и материальное положение, состояние здоровья, условия труда, доступность социального обеспечения оказывают существенное влияние на субъективное ощущение качества жизни и благополучия. Вместе с тем, субъективные факторы, связанные с наличием положительных эмоций и состояний удовлетворенности, ощущений самореализации и профессиональной успешности, чувства безопасности и благополучия социальных связей, будут являться наиболее важным показателем высокого уровня качества жизни. Именно субъективное восприятие работы, здоровья, достижений позволяет судить об эффективности человека как личности, интегрированной в сообщество семейной и профессиональной группы, понимающей свое положение в социуме, обладающей определенной степенью свободы.

Отмечая двойственность в исследовании проблемы качества жизни, Д.А. Леонтьев полагает, что оценка качества жизни является «обобщенной», касающейся того, насколько хорошо живет человек или группе людей в рамках определенного стиля жизни, насколько удовлетворены базовые потребности и высоки возможности достижения благополучия (Леонтьев, 2020). Субъективная оценка качества жизни выступает не только в образе адаптивного фактора, обеспечивающего выживание, но и, в большей степени, определяется эволюцией ценностей культуры, ценностей самоактуализации и творческой наполненности жизнедеятельности личности (Инглхарт, 2018).

Психологическая субъективная оценка качества жизни и благополучия человека касается различных личностных сфер. Так Н.А. Юдина рассматривает благополучие в рамках трех сфер: потребностной, аксиологической и акмеологической (Юдина, 2017). На уровне потребностей субъект оценивает степень удовлетворенности материальными и экономическими условиями, социальными отношениями, а также возможности достижения материального благополучия. Нельзя отрицать когнитивную и эмоциональную сторону субъективной оценки качества жизни, и переживаемого при этом благополучия или неблагополучия. По мнению Г.М. Зараковского компоненты когнитивного и аффективного характера в субъективной самооценке человека, являются важными показателями его благополучия (Зараковский, 2009). Субъект изначально определяет степень удовлетворенности потребностей на уровне эмоциональных ощущений, затем, на основе длительных эмоциональных состояний и рациональных суждений, постепенно трансформирует их в направлении от бытийных к возвышенным, от экономических к эстетическим и нравственным. В компонентах аффективного характера отражается равновесие, найденное между позитивными и негативными состояниями, которое сознательно оценивается по мере согласования с имеющимися ценностными ориентациями и целями.

С точки зрения аксиологического подхода качество жизни определяется соответствием между ценностными ориентациями и актуальным состоянием личности в условиях определенной ценностной среды, а также удовлетворенностью достижениями. С точки зрения К.А. Абульхановой-Славской представления о высоком качестве собственной жизни определяют самостоятельные стремления личности на жизненном пути и удовлетворенность при реализации ценностей (Абульханова-Славская, 1994). И даже при достижении определенных ценностных целей, смысл не теряется, а подтверждает наличие у субъекта способности достигать благополучия и обеспечить качество жизни. Актуализация ценностей и их согласованность с усвоенными в онтогенезе социально значимыми идеалами, позволяет субъекту переживать удовлетворенность, сохранять устойчивость и благополучие при любых изменениях среды. Определяя субъективное качество жизни во взаимосвязи с психологическим благополучием, Г.М. Головина и Т.Н. Савченко предлагают рассматривать данные явления как совокупность смысловых ориентаций, позволяющих субъекту оценить степень удовлетворенности в различных сферах жизни (Головина & Савченко, 2020). Ценности, являясь основой направленности, мобилизуют личность к их реализации. Как следствие, реализация ценностей субъективно переживается в виде удовлетворенности, позитивного состояния и благополучия, составляя важный аспект качества жизни.

В акмеологическом подходе проблема качества жизни рассматривается с позиции саморазвития личности (Лебедева & Леонтьев, 2022). В условиях современных требований к субъекту учебной или профессиональной деятельности наиболее значимыми являются ценности, связанные с перспективами развития и достижений. На протяжении онтогенеза, в результате усвоения способов деятельности и обретения ценностей, человек становится автором собственной жизни и ее качества, и в этом процессе происходят изменения степени удовлетворенности. Об этом пишет в рамках своей интегративной теории Д.П. Мак Адамс, прослеживая развитие личности, и выделяя три уровня, согласно которым происходит, во-первых, взросление, во-вторых, становление субъектности и, в-третьих, реализация потребности добиться успеха и благополучия (McAdams, 2015). Следует отметить, что существенную роль играет умение субъекта оценивать возможности благополучия и качества жизни, что с точки зрения А.А. Заиченко и Т.В. Эксакусто является следствием собственных способностей к саморазвитию, а также устойчивых свойств личности, определяющих ресурсы достижений, успеха и самореализации (Заиченко & Эксакусто, 2014). Интеграция объективных и субъективных критериев в оценке субъектом собственного качества жизни предполагает наличие сложившихся ценностей и убеждений, самостоятельность оценки имеющегося потенциала для саморазвития и самореализации, понимание степени ответственности за ценностный выбор, наличие активности в противостоянии трудностям (Заиченко, 2012).

Возможности сознательной субъективной оценки собственного качества жизни активно прирастают в юношеском возрасте, что определяется становлением способностей к рефлексии, относительной стабильностью психологических свойств, стабилизацией убеждений и мировоззрения, когнитивным развитием и критичностью мышления, опытом принятия решений и наличием ответственности. В данном возрастном периоде закладываются основы профессионального мышления и смыслы, связанные с предназначением человека как личности. Возрастные условия оказывают существенное влияние на субъективную оценку качества жизни, так как происходит смена детерминации развития в ходе онтогенеза. Опираясь на точку зрения В.Е. Ключко, следует отметить, что образ жизни определяется в позднем юношестве не только факторами среды, сколько уровнем развития внутреннего мира самой личности, способной к самостоятельному, творческому изменению качества жизни (Ключко, 1998). По данному поводу В.А. Непомнящая замечает, что человек сам формирует собственное качество жизни, и несет ответственность за его уровень в любых условиях деятельности (Непомнящая, 2004). Следовательно, в одних и тех же объективных условиях индивидуальные различия между субъектами в восприятии качества жизни будут определяться наличием смысла, ценностей и перспектив развития.

По мере формирования субъектности и актуализации потребностей высшего уровня, расширяется и оценка возможностей функционирования личности, преодоления «разрыва» между собственными ресурсами и намеченными планами, ожиданиями и имеющимся психологическим потенциалом (Ruta et al., 2007). Поэтому в достижении качества жизни существенную роль играет личностный потенциал и личностные характеристики субъекта, согласованные с внутренними ценностями. В комплексе психических свойств, определяющих психическое и социальное здоровье, Г.С. Никифоров отмечает наличие уверенности, оптимизма, доброжелательности, целеустремленности (Никифоров, 2006). Эбби и Ф. М. Эндрюс к числу свойств, связанных с качеством жизни, относят показатели экстернальности, стрессоустойчивости, уровень тревожности и депрессивности (Abbey, & Andrews, 1986). В исследовании М.А. Фризен также отмечается значение психодинамических свойств, а оптимальными свойствами, способствующими субъективному переживанию высокого качества жизни, указываются толерантность к неопределенности, жизнестойкость, активность, ресурсы личностного роста. Высокий уровень качества жизни и положительная субъективная его оценка, по мнению М.А. Фризен, способствует эффективности и продуктивности функционирования личности (Фризен, 2014).

Представленные результаты исследований психологических особенностей субъективной оценки качества жизни позволяют отметить значимость фактора удовлетворенности и благополучия и зависимость данных явлений от субъекта деятельности. В современной научной литературе, посвященной анализу факторов восприятия качества жизни в юношеском возрасте, представлено пока ограниченное количество результатов таких исследований, поэтому индивидуально-психологический уровень анализа позволит расширить представления о достойной жизни для личности и понимание субъективных аспектов ее качества.

Цель исследования состояла в установлении индивидуально-психологических особенностей субъективной оценки качества жизни представителей юношеского возраста с различным уровнем индекса качества жизни. В рамках исследования была поставлена задача выявления статистически значимых различий между респондентами с высоким и низким показателем индекса качества жизни и определение комплекса индивидуально-психологических особенностей, характерных для каждого уровня. Опираясь на имеющиеся эмпирические исследования проблем качества жизни, была выдвинута гипотеза о принципиально иной структуре индивидуально-психологических особенностей лиц юношеского возраста с более высоким уровнем индекса качества жизни, отражающих потребностные факторы, аксиологические и акмеологические.

Научная новизна исследования заключается в том, что на выборке представителей юношеского возраста было установлено принципиально различное устройство системы субъективного восприятия качества жизни в зависимости от высокой и низкой его оценки. Установлены факты смещения фокуса субъективного восприятия на расширение перспективы развития у юношей, высоко оценивающих качество своей жизни. В отличие от имеющихся исследований взрослых людей, установлено, что уже в юношеском возрасте, при высокой оценке качества жизни наблюдается удовлетворение многих базовых потребностей в здоровье, благополучном эмоциональном состоянии, аффилиации с обществом. Установлено, что в юношеском возрасте на уровне акмеологической сферы, качество жизни проявляется в удовлетворенности личными достижениями, высокой оценке собственных ресурсов саморазвития, внутренней убежденностью в собственном потенциале. В аксиологической сфере выявлено, что качество жизни согласуется с приоритетом ценностей нравственно-деловой направленности личности. В исследовании охарактеризована специфика качества жизни в юношеском возрасте, отражающая согласованность личностных планов и перспектив саморазвития с удовлетворенностью достижениями и существованием в актуальном жизненном пространстве.

Научная новизна заключается также в том, что выявлены негативные факторы представителей юношеского возраста, низко оценивающих собственное качество жизни. В соответствии с полученными данными и рекомендациями авторов используемой психодиагностической методики, низкие значения являются свидетельством переживания эмоционального выгорания,

негативных эмоций и состояний данными субъектами. При статистически низких значениях качества жизни юношей выявлена неудовлетворенность базовых потребностей, неуверенность в собственном потенциале и ресурсах развития, эгоистично-престижные тенденции в аксиологической сфере личности.

Методы

Для проверки поставленной гипотезы и достижения цели было организовано сравнительное психодиагностическое исследование курсантов образовательной организации МВД России в возрасте от 18 до 20 лет, в количестве 72 человек. Нормальность распределения значений показателей выборки была проверена при помощи критерия Шапиро-Уилка ($W = 0,982$, $p = 0,383$), поэтому в дальнейшем анализе были применены параметрические методы. В исследовании использованы психодиагностические методики: Шкала оценки качества жизни (Q-LES-Q) в адаптации Н.Е. Водопьяновой, 2005) (Никифоров, 2005), на основе которой были проанализированы уровни наибольшей удовлетворенности респондентов различными жизненными сферами; Опросник терминальных ценностей (И.Г. Сенин), который позволил установить различия между группами в ценностных приоритетах (Сенин, 1991). Для проведения сравнительного исследования выборка была разделена на две группы в соответствии со значениями шкалы «Индекс качества жизни» психодиагностического опросника, и на основании значения медианы ($Me = 29,7$). Это деление также соответствует нормативным значениям методики, в которой нормативно высокими признаются значения выше 30 баллов. Условно определена группа 1 - с высоким показателем индекса ($n=38$), и группа 2 - с низким показателем ($n=34$). Полученные данные были подвергнуты сравнению на основании t-критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение

Сравнительное исследование показателей оценки качества жизни групп с высоким и низким значением индекса качества жизни позволило выявить статистически значимые различия (при $p \leq 0,001$) практически по всем переменным (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей оценки качества жизни групп с высоким и низким значением индекса качества жизни (Шкала оценки качества жизни Q-LES-Q)

№	Переменные	Группа 1 М ± σ	Группа 2 М ± σ	t _{эм}	p ≤
1	Индекс качества жизни	32,1 ± 2,7	23,6 ± 3,9	9,507	0,001
2	Работа	34,0 ± 3,6	23,2 ± 6,9	7,993	0,001
3	Личные достижения	34,8 ± 3,9	24,9 ± 5,1	9,187	0,001
4	Здоровье	32,5 ± 4,8	23,0 ± 7,4	9,545	0,001
5	Общение с близкими	33,4 ± 4,3	24,8 ± 4,3	9,517	0,001
6	Поддержка	33,9 ± 4,4	25,8 ± 4,8	8,951	0,001
7	Оптимистичность	31,5 ± 4,9	23,3 ± 6,3	7,652	0,001
8	Напряженность	32,9 ± 6,37	25,8 ± 4,8	7,658	0,001
9	Самоконтроль	28,5 ± 5,04	21,0 ± 5,7	6,541	0,001
10	Негативные эмоции	28,3 ± 5,01	21,4 ± 4,9	6,458	0,001

В анализе частных субшкал были установлены достоверные различия между группами, согласно которым в группе с высоким индексом качества жизни средние значения всех переменных находятся на уровне высоких. Высокие значения общего показателя «Индекса качества жизни» являются свидетельством активности жизненной позиции изучаемых субъектов, и наличия у них оптимизма, устойчивости к трудностям.

Низкие значения шкалы «Индекс качества жизни», в соответствии с интерпретацией авторов психодиагностической методики, является показателем переживания синдрома выгорания (Никифоров, 2005).

Наиболее значимыми, при высоком индексе качества жизни, являются значения субшкал «Работа» ($34,0 \pm 3,6$) и «Личные достижения» ($34,8 \pm 3,9$). Уровень удовлетворенности сферой профессиональной деятельности в данной группе соответствует имеющимся ожиданиям субъекта, перспективы дальнейшего благополучия в реализации профессиональных целей оцениваются адекватно собственным возможностям и достижениям, удовлетворенность собственными успехами соответствует личностным планам саморазвития. Согласно выявленным различиям в группе с низким индексом качества жизни отмечается сравнительно низкий уровень удовлетворенности профессиональной сферой, собственными достижениями во всех формах жизнедеятельности.

Сравнение показателя «Здоровье» ($32,5 \pm 4,8 / 23,0 \pm 7,4$) позволяет отметить большую степень удовлетворенности его состоянием в группе с высоким индексом. Содержательно, в структуре данной шкалы обсуждаются аспекты не только физического здоровья, но и психического, оказывающего влияние на активность личности. В группе с высоким индексом качества жизни высокая его субъективная оценка оказывает значительное влияние на восприятие самочувствия, эмоционального состояния, активности. При низких оценках состояния здоровья в группе 2, испытуемые сомневаются в его благополучии, ощущают постоянную усталость и воспринимают это как причину ограничения активности.

Анализ значений субшкал «Общение с близкими» ($33,4 \pm 4,3 / 24,8 \pm 4,3$) и «Поддержка» ($33,9 \pm 4,4 / 25,8 \pm 4,8$) показал отсутствие проблем в коммуникативной сфере у представителей группы с высоким индексом качества жизни. Они удовлетворены общением в семье, коллективе, ощущают поддержку. Представители группы с низким индексом качества жизни испытывают напряжение в социальной сфере, трудности в общении.

Установленные различия между группами в значениях шкал «Оптимистичность» ($31,5 \pm 4,9 / 23,3 \pm 6,3$) и «Напряженность» ($32,9 \pm 6,37 / 25,8 \pm 4,8$) свидетельствуют о переживании психического выгорания и психической напряженности респондентов группы с низким уровнем индекса качества жизни. Группа с высоким индексом характеризуется психической устойчивостью, конструктивным отношением к трудностям, позитивным отношением к деятельности, верой в собственные возможности, уверенностью в возможности достижения целей.

Различаются группы и по параметру «Самоконтроля» ($28,5 \pm 5,04$). Высокие его значения являются показателем самоуправления и саморегуляции, эффективности поведения при стрессе, способности к быстрой адаптации в изменившихся условиях. Высокий уровень самоконтроля позволяет справиться с негативными эмоциями. Низкие значения самоконтроля в группе с низким уровнем качества жизни ($21,0 \pm 5,7$) указывают на имеющиеся трудности в самоуправлении, импульсивность и неорганизованность, что снижает субъективное восприятие благополучия.

В группе с высоким индексом качества жизни установлены значения шкалы «Негативные эмоции» ($28,3 \pm 5,01$), свидетельствующие о низкой частоте переживания отрицательных эмоций и высоком уровне положительных эмоций, способности ими управлять, справляться с тревогой и унынием. Согласно методике, данная шкала измеряет качество жизни, связанное с отсутствием негативных эмоций и проблем в эмоциональной сфере. В группе с низким уровнем индекса качества жизни более низкий балл ($21,4 \pm 4,9$) позволяет отметить выраженность негативных переживаний, частую фиксацию на отрицательных эмоциях, высокую степень влияния таких эмоций на жизнь.

Сравнительный анализ показателей ценностной сферы личности респондентов с различным уровнем субъективной оценки качества жизни показал наличие различий в значениях шкал терминальных ценностей. В группе с высоким уровнем качества жизни наблюдается преимущественно нравственно-деловая ценностная направленность (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнение показателей терминальных ценностей групп с высоким и низким значением индекса качества жизни (Опросник терминальных ценностей (И.Г. Сенин))

№	Терминальные ценности	Группа 1 М ± σ	Группа 2 М ± σ	t _{эмп}	p ≤
1	Собственный престиж	5,1 ± 2,7	5,8 ± 2,2	1,329	0,1
2	Высокое материальное положение	6,4 ± 1,5	5,7 ± 1,8	1,598	0,1
3	Креативность*	5,5 ± 2,0	4,5 ± 1,6	2,741	0,03
4	Активные социальные контакты	5,4 ± 1,7	6,1 ± 1,7	1,451	0,07
5	Развитие себя*	5,8 ± 2,4	4,8 ± 2,5	3,647	0,01
6	Достижения*	6,8 ± 2,6	5,7 ± 2,0	2,564	0,05
7	Духовное удовлетворение	5,4 ± 2,7	5,0 ± 2,5	1,254	0,6
8	Сохранение собственной индивидуальности*	5,8 ± 2,2	4,8 ± 1,4	2,725	0,04

Примечание: * - значимые различия между группами

Исследование рангов ценностей в каждой из групп позволило установить, что наиболее значимыми ценностями, занимающими первые ранговые места в группе с высоким индексом качества жизни, являются ценности 1) «Достижения», 2) «Высокое материальное положение», 3) «Развитие себя», 4) «Сохранение собственной индивидуальности». Высокое ранговое положение материальных ценностей в данной группе, возможно связано с ценностью креативности, для реализации которой требуются определенные вложения в развитие себя.

В группе с низким индексом качества жизни, исследование рангов позволило установить, что приоритетными являются ценности 1) «Активные социальные контакты», 2) «Собственный престиж», 3) «Высокое материальное положение», 4) «Достижения». Ценность высокого материального положения в данной группе также занимает второе ранговое место, но, возможно, связано с необходимостью поддержать собственное престижное положение в обществе и обеспечить достижения.

В сравнении значений шкал ценностей «Креативность» (5,5 ± 2,0 / 4,5 ± 1,6), «Развитие себя» (5,8 ± 2,4 / 4,8 ± 2,5), «Достижения» (6,8 ± 2,6 / 5,7 ± 2,0) «Сохранение собственной индивидуальности» (5,8 ± 2,2 / 4,8 ± 1,4) выявлены достоверные различия, отражающие более высокий уровень значимости данных ценностей в группе с высоким индексом качества жизни. Особенности ценностной сферы тут выражены в стремлении респондентов к творческой реализации потенциальных возможностей, самосовершенствованию и преодолению психологических ограничений, достижению конкретных результатов в деятельности. При высоком уровне субъективной оценки качества жизни ценность достижений является значимым условием мотивации и служит основанием для высокой самооценки и сохранения независимости от мнения других. Сохранение индивидуальности, как ценность, выступает фактором, обеспечивающим становление убеждений и стиля жизни в юношеском возрасте, устойчивости к внешнему негативному влиянию.

В обсуждении полученных результатов следует отметить, что гипотеза о принципиально иной структуре индивидуально-психологических особенностей лиц юношеского возраста с более высоким уровнем индекса качества жизни подтвердилась. Установлена более высокая оценка качества жизни в потребностной сфере таких респондентов, что отражено в выявлен-

ных параметрах удовлетворенности потребностей в работе, благополучии здоровья, удовлетворенности общением, высокой оценке эмоционального состояния, положительном восприятии самочувствия и эмоционального состояния.

В акмеологическом контексте отмечается удовлетворенность личными достижениями, оптимизм и уверенность в собственном потенциале, наличие перспектив в реализации профессиональных целей, личностных планов саморазвития. Полученные данные согласуются с результатами аналогичных исследований. Так в работе О.С. Ширяевой и Е.А. Навроцкой были выявлены психологические особенности, свидетельствующие о том, что позитивная оценка собственного благополучия характерна для личности, обладающей внутренней убежденностью в собственных ресурсах, открытостью, самоконтролем, стремлением к саморазвитию, и изменению окружающей среды (Ширяева & Навроцкая, 2011). В работах Ю.Ю. Неяскиной с соавторами также отмечается, что субъективная оценка качества жизни определяется субъективной активностью, характер которой зависит от возникающих трудностей и фиксации либо на препятствии, либо на разрешении ситуации (Неяскина & Петрова, 2013). В исследовании взрослых в возрасте от 18 до 50 лет А.А. Заиченко и Т.В. Эксакусто выявили свойства устойчивости, оптимизма, ориентации на личностный рост респондентов, обладающих высоким уровнем субъективной оценки качеств жизни (Заиченко & Эксакусто, 2014).

В аксиологической сфере личности следует отметить, что при высоком индексе качества жизни у субъектов обнаруживается тенденция нравственно-деловой направленности, а также сложившаяся смысловая ориентация на ценности творческого развития себя, достижений, сохранения индивидуальности. Это позволяет предположить наличие умений когнитивной самооценки собственных возможностей, степени реализации и удовлетворенности достижениями ценностей, соотнесения достижений с ценностями и преодоление разрыва между ценностным идеалом и актуализацией ценностей. Эту же мысль высказывают Г.М. Головина и Т.Н. Савченко в своих исследованиях (Головина & Савченко, 2020). Об этом же ведет речь В.А. Непомнящая, указывая на интеграцию структурированных ценностей и убеждений при высокой оценке качества жизни, стимулирующих субъектную активность, ответственность ценностного выбора (Непомнящая, 2004).

Выводы и заключение

В юношеском возрасте субъективная оценка качества жизни определяется интеграцией образов восприятия собственного положения в структуре сообщества, культуры, ценностей, на основе полученного опыта преодоления трудностей, достижения результатов в различных сферах деятельности, формирующихся убеждений и мировоззрения, устойчивых смыслов и ответственности. В механизме субъективной оценки качества жизни происходит трансформация объективных условий, возможно не всегда благоприятных, в субъективные представления о высоком или низком качестве жизни. Удовлетворенность качеством жизни является результатом внутренней согласованности ожиданий и достижений, наличия личностного потенциала в достижении целей, уверенности в возможности преодоления препятствий, и умений, способствующих достижению благополучия, активности в самореализации и самоизменении.

Психологические особенности субъективной оценки качества жизни в юношеском возрасте зависят от восприятия собственных достижений, уровня удовлетворенности реализацией потребностей, ценностей и наличия смысла деятельности в различных сферах. При высоком уровне субъективной оценки качества жизни структура индивидуально-психологических особенностей достоверно значимо характеризуется высокой степенью удовлетворенности работой и учебой, согласованностью личностных планов саморазвития и перспектив личных достижений, благополучием физического и психического здоровья. Респонденты с высоким индексом качества жизни благополучны в коммуникациях, ощущают поддержку окружающих, оптимистичны и уверены в собственных возможностях, способны к самоконтролю в напряженной ситуации, субъективно реже переживают отрицательные эмоциональные состояния. В структуре

ценностной сферы личности у них преобладают ценности нравственно-деловой направленности. В большей степени ценным для них является творчество и развитие себя, достижения и сохранение индивидуальности, необходимой для формирования убеждений, мировоззрения и личности.

При низком уровне субъективной оценки качества жизни психологические особенности личности выражены в неудовлетворенности работой, учебой и личными достижениями, собственным здоровьем, общением, эмоциональным состоянием. Респонденты с низким индексом качества жизни характеризуются низким уровнем коммуникативных способностей, пессимизмом, напряженностью и переживанием выгорания, трудностями в самоуправлении и самоконтроле. Частота переживания негативных эмоций оказывает влияние на субъективное восприятие собственного положения данных субъектов, отношения с окружающими, общение с близкими, что нарушает общее функционирование психики. Ценностные предпочтения при низком уровне субъективной оценки качества жизни отличаются эгоистично-престижной направленностью и доминированием группы ценностей собственного престижа, высокого материального положения необходимого для активных контактов в обществе и достижений.

Таким образом, субъективная положительная оценка качества жизни в юношеском возрасте свидетельствует о высокой степени удовлетворенности личности в различных жизненных сферах, оптимизме и активной жизненной позиции, и является мотиватором, перспективой развития в направлении самосовершенствования, саморегуляции и реализации ценностей при помощи собственных усилий и преодолений. Субъективная отрицательная оценка качества жизни в юношеском возрасте является показателем неблагополучия личности, высокой психической напряженности и неудовлетворенности в различных сферах деятельности. Это сказывается на организации субъектом собственной жизни, неспособности контролировать эмоциональные импульсы, неуспешности в работе, отсутствии стремлений к личностному развитию, ценностной ориентации на личностный престиж, высокое материальное положение и активность социальных контактов. Аффективные переживания сказываются на восприятии собственного благополучия или неблагополучия трансформируясь в когнитивную оценку качества жизни. Поэтому столь важным является изучение личностных параметров, способствующих достижению более высокого качества жизни, активности в самореализации.

Перспективы исследования субъективной оценки качества жизни связаны с изучением психологических механизмов и взаимосвязей, опосредующих удовлетворенность и благополучие личности в раннем и позднем юношестве, что позволит изучить динамику изменения приоритетов, трансформацию значимости различных ценностных сфер, изменение факторов саморегуляции. Перспективным является и направление исследования качества жизни в зависимости от уровня стресса, эмоционального выгорания, степени интеграции личности и профессиональной идентификации.

Библиография

- Abbey, A. & Andrews, F.M. (1985). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, Springer, 16(1), 1-34. <https://doi.org/10.1007/bf00317657>
- McAdams, D.P. (2015). *The art and science of personality development*. New York: The Guilford Press.
- Ruta, D. et al. (2007). Sen and the art of quality of life maintenance: towards a general theory of quality of life and its causation. *The journal of socio – economics*, 36, 397–423. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2006.12.004>.
- Абульханова-Славская, К. А. (1994). Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования. *Психологический журнал*, 15(4), 39–55.

- Головина, Г.М., Савченко, Т.Н. (2020). Особенности измерения субъективного качества жизни в разных диагностических подходах. *Экспериментальная психология*, 13(3), 169–179. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130313>
- Заиченко, А.А. & Эксакусто, Т.В. (2014). Личностные особенности людей с разным профилем субъективного качества жизни. *Социальная психология и общество*, 5(2), 100–114.
- Заиченко, А.А. (2012). Апробация тренинговой программы «Субъективное качество жизни личности» // *Известия ТТИ ЮФУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика»*, 10, 178–185.
- Зараковский, Г.М. (2009). *Качество жизни населения России: Психологические составляющие*. Издательство Смысл.
- Инглхарт, Р. (2018). *Культурная эволюция: как изменяются человеческие мотивации и как это меняет мир*. Пер. с англ. С. Л. Лопатиной; под ред. М. А. Завадской, В. В. Костенко, А. А. Широкановой, науч. ред. Э. Д. Понарин. Издательство Мысль.
- Калинина, Н.В. (2025). Взаимосвязь социальной перцепции качества жизни и проявлений инфантилизма у молодых людей. *Международный научно-исследовательский журнал*, 2 (152). 1–5. <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.152.58>
- Клочко, В.Е. (1998). Становление многомерного мира человека как сущность онтогенеза. *Сибирский психологический журнал*, 8(9), 7–15.
- Лебедева, А.А. & Леонтьев, Д.А. (2022). Современные подходы к изучению качества жизни: от объективных контекстов к субъективным. *Социальная психология и общество*, 13(4), 142–162. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130409>
- Леонтьев, Д.А. (2020). Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты. *Психологический журнал*, 41(6), 86–95. <https://doi.org/10.31857/S020595920012592-7>.
- Непомнящая, В.А. (2004). Психологические механизмы формирования качества жизни. *Сибирский психологический журнал*, 20, 28–33.
- Неяскина, Ю.Ю. & Петрова В.Ф. (2013). Временная перспектива в контексте изучения качество жизни военнослужащих-женщин. *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*. № 1(21), 41–49.
- Никифоров, Г.С. (2005). *Практикум по психологии здоровья*. Издательство Питер.
- Никифоров, Г.С. (2006). *Психология здоровья*. Издательство Питер.
- Сенин, И.Г. (1991). *Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ): Руководство*. Ярославль. НПЦ Психодиагностика, ФГИ Содействие.
- Фризен, М.А. (2014). Взаимосвязь субъективной оценки качества жизни личности и ее субъективной активности в плане собственного развития. *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*, 1(23), 106–113.
- Ширяева, О.С. & Навроцкая Е.А. (2011). Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности. *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*, 2(18), 108–118.
- Юдина, Н.А. (2017). Психологические подходы к изучению субъективного качества жизни. *Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры*, 23(2), 104–110.

Поступила в редакцию: 08.09.26

Принята к публикации: 20.10.26