

Обзорная статья

УДК 159.923+316.6

DOI: 10.15293/2312-1580.2304.04

Анализ современных представлений об удовлетворенности жизнью

Кравченко Светлана Витальевна¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия

Аннотация. Понятие удовлетворенности жизнью претерпевает стадию переосмысления и трансформации в контексте научно-психологических подходов в фундаментальной и прикладной психологии. Улучшение качества жизни, смещение ценностей в сторону карьеры и саморазвития, развитие социальных сетей, глобальное потепление и экологический кризис оказывают влияние на потребности современного человека, придают понятию удовлетворенности жизнью новые смыслы.

В статье проводится разносторонний анализ понятия удовлетворенности жизнью с разделением на подходы по способу выявления ключевых признаков; предлагается актуальное авторское понятие; рассматриваются внутренние и внешние факторы, их взаимодействие между собой и влияние на формирование общей удовлетворенности жизнью; дается актуальный анализ научных исследований в контексте факторов и методов оценки и измерения удовлетворенности жизнью. Исследование в целом направлено на систематизацию и структурирование научного знания для исследования сложного и многомерного концепта удовлетворенности жизнью.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, качество жизни, психическое здоровье, позитивное мышление, способность преодолевать трудности, социальные отношения.

Для цитирования: Кравченко С. В. Анализ современных представлений об удовлетворенности жизнью // СМАЛЬТА. 2023. № 4. С. 41–55. <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2304.04>

Review article

Analysis of Modern Ideas about Life Satisfaction

Svetlana V. Kravchenko¹

¹Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

Abstract. The concept of life satisfaction is undergoing a stage of rethinking and transformation in the context of scientific and psychological approaches in fundamental and applied psychology. Improvement of the quality of life, shift of values towards career and self-development, development of social networks, global warming and ecological crisis influence the needs of a modern man and give new meanings to the concept of life satisfaction.



The article provides a comprehensive analysis of the concept of life satisfaction, divided into approaches based on the method of identifying key features. A current author's concept is proposed in the article, internal and external factors, their interaction with each other and their influence on the formation of overall life satisfaction are considered. It focuses on factors that are consistent with modern man, and provides an up-to-date analysis of scientific research in the context of factors and methods for assessing and measuring life satisfaction. The study is aimed at systematizing and structuring scientific knowledge to contemplate the complex and multidimensional concept of life satisfaction.

Keywords: life satisfaction, quality of life, mental health, positive thinking, ability to overcome difficulties, social relations.

For Citation: Kravchenko S. V. Analysis of Modern Ideas about Life Satisfaction // SMALTA. 2023. no. 4, pp. 41–55. (In Russ.). [https://doi.org. 10.15293/2312-1580.2304.04](https://doi.org/10.15293/2312-1580.2304.04)

Удовлетворенность жизнью является важной научной и практической составляющей психологии, которая дает представление о субъективном благополучии в жизни индивида.

Изучение удовлетворенности жизнью послужило плодотворной почвой для многочисленных трудов ученых, что, в свою очередь, породило множество концепций понятия удовлетворенности жизнью. Анализируя концепции, предложенные российскими и зарубежными авторами, можно выделить общие характеристики и закономерности, позволяющие установить актуальные подходы для понимания такого сложного термина в психологии, который в настоящее время не имеет конкретного, единого и согласованного определения.

Первый подход рассматривает удовлетворенность жизнью *как составляющую счастья*. Так, Е. Е. Бочарова [4], проводя анализ понятия удовлетворенности жизнью, делает акцент на категории счастья. Автор отмечает когнитивный характер удовлетворенности жизнью по отношению к счастью, ссылаясь, в свою очередь, на работы Д. А. Леонтьева [19] (рассматривающего философское понятие счастья и понятие удовлетворенности в одной плоскости), И. А. Джидарьяна [12], который ставил удовлетворенность жизнью и счастье в один ряд, определяя их как способ оценки собственной жизни человека по отношению к личным сформированным идеалам).

Е. Е. Бочарова [4] отмечает широкое распространение исследований, связанных с тематикой удовлетворенности жизнью и счастьем, что в совокупности объясняется естественным желанием каждого человека стать счастливым.

М. И. Жегалова и Р. Ф. Сулейманов [13] также проводят исследование понятия удовлетворенности жизнью, при котором счастье и удовлетворенность жизнью идут рука об руку. Авторы взяли за основу понятия, приведенные такими учеными как Е. П. Ильин, М. Аргайл, М. Селигман, имеющие единое ядро, заключающееся в том, что удовлетворенность жизнью во всех ее проявлениях и есть счастье.

О. В. Бельтюкова, М. А. Варнакова и С. Н. Ведерникова [3], анализируя понятия «счастье» и «удовлетворенность жизнью» приходят к выводу, что счастье является категорией удовлетворенности жизнью. В доказательство данной точки зрения авторы приводят высказывания и цитаты М. Аргайла, И. А. Джидарьяна [12], А. Н. Леонтьева [19], которые сводятся к пониманию счастья как всеобщей удовлетворенности жизнью, в том числе удовлетворенности всех необходимых потребностей человека.



Второй подход объясняет удовлетворенность жизнью через *психическое здоровье*. Н. В. Вязовова, В. М. Мелехова [6] в своей научной работе рассматривают понятие «психологическое благополучие», данное N. Bradbur, под которым в том числе подразумевается удовлетворенность жизнью. Так, авторы описывают психологическое благополучие как оценку, осуществляемую человеком, в результате которой происходит синтез положительных и отрицательных аспектов жизни, преобразующихся в положительную энергию. Авторы считают понятие «психологическое благополучие» тождественным понятию «удовлетворенность жизнью».

М. И. Волк [5] также рассматривает понятие удовлетворенности жизнью через *психическое благополучие*, под которым понимается раскрытие потенциала человека в духовном, физическом и социальном значении. Автор приводит трактовки понятия, сделанные Н. Брэдбурном и Э. Динер, в рамках которого психологическое благополучие неразрывно связано со счастьем и удовлетворенностью жизнью, с восприятием человеком различных жизненных ситуаций. Также М. И. Волк отмечает важную роль поддержания позитивного эмоционального состояния и положительных дружеских взаимоотношений с окружающими людьми.

Третий подход определяет удовлетворенность жизнью через *деятельность, профессиональную реализацию*. Е. А. Яковлева, В. И. Крячко [29] в своем исследовании затрагивают такую часть удовлетворенности жизнью как удовлетворенность работой, результатами труда. Труд, по мнению авторов, закрывает высокие потребности человека. Удовлетворенность жизнью через профессиональную реализацию способна наполнить жизнь смыслом, наделить человека статусом, признанием, материальными благами.

Т. В. Круглинская, Л. В. Вахидова [18] определяют удовлетворенность жизнью как осуществление продуктивной деятельности, реализацию стратегии по достижению поставленных целей.

Четвертый подход рассматривает удовлетворенность жизнью через призму *качества жизни*. Д. Б. Громова, Н. А. Хоркина [7] приводят понятие, данное Р. Венховеном, в котором он описывает удовлетворенность жизнью как комплексную оценку качества жизни, данную человеком самому себе. А. Е. Мазанова с соавторами [20] определяют удовлетворенность жизнью как ядро качества жизни. М. А. Щукина, Л. А. Ширман [28] под качеством жизни понимают социальную, физическую и экономическую удовлетворенность.

Проведенное исследование показало, что условно можно выделить четыре подхода к определению понятия «удовлетворенность жизнью». Данное разделение на подходы позволило систематизировать накопленный научный опыт и приблизиться к пониманию такого сложного понятия как «удовлетворенность жизнью».

По итогам анализа научной литературы за последние пять лет было выявлено, что ученые и психологи чаще всего интерпретируют понятие удовлетворенности жизнью в контексте счастья, что дает право считать понятие «счастье» предметной областью не только философии, но и психологии. Подробное изучение понятия «удовлетворенность жизнью» обусловило осознание невозможности формулирования единого, стандартизированного понятия ввиду существования большого количества разнонаправленных, иногда несогласующихся понятий, однако этот факт не исключает попытки предложения авторского определения: «Удовлетворенность жизнью является неотъемлемой составляющей счастья человека, представляется кластером, включающим в себя понятие “качество жизни”, в рамках которого рас-



смаывается финансовое, социальное и физическое благополучие, психическое здоровье, обусловленное устойчивостью к негативным воздействиям, личная когнитивная положительная оценка своей жизни и профессиональная реализация».

Рассмотрим основные факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью. Так, удовлетворенность жизнью в действительности затрагивает все сферы какого-либо проявления человека, что обуславливает наличие большого перечня факторов, влияющих на исследуемую категорию. Стоит отметить, что для каждого отдельного человека этот перечень будет разным, ввиду непохожести людей друг на друга из-за различия в гендере, возрасте [22], культуре, социальном статусе, поэтому какие-то факторы будут играть ключевую роль или, напротив, казаться незначительными. В широком смысле **факторы** удовлетворенности жизнью можно разделить на **внутренние**, связанные с характером личности, с собственными переживаниями, способностью справляться со стрессом, с коммуникативными способностями, и **внешние**, относящиеся к обстоятельствам, которые окружают человека [1].

Позитивное мышление является одним из ключевых факторов удовлетворенности жизнью. Позитивная психология в целом считается одним из наиболее перспективных направлений в мировом научном сообществе. Позитивные качества помогают человеку сохранить психическое благополучие, быть устойчивым к негативным воздействиям [16]. Центральным понятием в позитивном мышлении можно назвать оптимизм, который рассматривается как запрограммированное позитивное отношение к людям, а также к событиям, происходящим с человеком в настоящем и будущем времени.

Стрессоустойчивость и способность преодолевать трудности – важный внутренний фактор для удовлетворенности жизнью. Преодоление трудностей или копинг имеет тесную взаимосвязь со способностью к адаптации. Стоит отметить, что психически здоровая личность обладает более устойчивым эмоциональным поведением, поскольку ей легче удастся контролировать свои эмоции, что дает ей преимущество в стрессовой ситуации в создании новых программ поведения и адаптации к условиям окружающей среды. Продуманный сценарий поведения позволяет человеку сохранять спокойствие во время преодоления трудностей, создание новых сценариев поведения способствует личностному росту человека, достижению самореализации.

Отдельное внимание авторы И. М. Завалева и Т. А. Майборода [14] уделяют стрессоустойчивости подростков. Именно подростки больше других возрастных групп подвержены стрессовым состояниям. Источниками подростковых стрессов становятся и физиологические изменения тела, и становление индивидуальности, психологические и информационные стрессы и т. д. Стресс начинает осознаваться наиболее эмоционально. Это связано с аутоинтефикацией личности, проявляющейся в пубертатном периоде. Именно в данном возрасте конфликтная ситуация с социумом может привести к формированию невротических расстройств и стрессов экспрессивного подростка. Работа по повышению стрессоустойчивости подростка должна строиться с учетом понимания их возрастных задач развития, включая ориентированность на себя и определение своего места во взрослом мире, принятие и освоение новых социальных ролей, разрешение ролевых конфликтов.

Под стрессоустойчивостью, отмечают И. М. Завалева и Т. А. Майборода [14], понимается умение контролировать свои эмоции, определять эмоциональный фон окружающих людей, следовать правилам и нормам поведения в сложных обстоя-



тельствах. Стрессоустойчивость также определяется способностью преодоления трудностей с использованием таких компонентов, как волевые качества, мотивация, физическое состояние, эмоциональная стабильность, самоконтроль.

Самоактуализация и самореализация способствуют достижению поставленных целей, саморазвитию, формированию личных интересов, что может оказать положительное воздействие на удовлетворенность жизнью. Достижение личностью самоактуализации требует мотивации, дисциплины и практики [8]; самоактуализация не может происходить одновременно, это, отмечают Т. П. Опекина и Н. С. Шипова [24], длительный протяженный процесс, происходящий в несколько этапов. На самом раннем этапе человек принимает решение о необходимости самоактуализации, на следующем этапе происходит определение цели и разработка стратегии по ее достижению, выбор инструментов и методов для реализации цели, систематическое осуществление действий в рамках достижения поставленной цели, постоянный мониторинг и контроль промежуточных результатов на пути к самореализации, корректировка действий и методов, выстраивание новых целей и путей их достижения. Самореализация в отличие от самоактуализации, пишут Л. И. Дементий и А. А. Малёнов [11], имеет более масштабное значение для человека, поскольку вопросы самореализации затрагивают исторический срез жизни личности, ее культурологические аспекты. Определяющим критерием самореализации будет достижение успеха, реализация активных действий по завоеванию цели, такая цель будет наделена большим смыслом и ценностью.

Социальные отношения играют значимую роль в удовлетворенности жизнью, хорошие отношения с семьей и друзьями формируют в человеке эмоциональную уверенность, чувства взаимности и сопричастности. Социальная поддержка со стороны семьи и друзей положительно влияет на перенесение жизненных трудностей. Стоит отметить, что дружба и создание семьи, предполагающие наличие доверия между людьми и близкие отношения возможны лишь только в том случае, если человек сам позитивно настроен к окружающим его людям. Человек нуждается в социальных связях, поскольку одиночество и дефицит общения могут привести к таким состояниям как напряженность, депрессия, тревожность.

Физическое здоровье также относится к факторам, оказывающим влияние на удовлетворенность жизнью. Плохое состояние здоровья значительно снижает качество жизни для людей всех возрастных категорий [2]. Так, избыточный вес чаще всего является негативным показателем для здоровья. У людей с высоким индексом массы тела ухудшается качество жизни, что со временем может привести к неудовлетворенности жизнью [7]. Несмотря на то, что здоровье является одним из важнейших факторов, от которых зависит качество жизни, современные люди зачастую пренебрегают механизмами самозаботы: не проходят профилактические обследования, обращаются к врачу на поздних стадиях болезни, не избавляются от вредных привычек.

Финансовое благополучие не решает всех проблем, связанных с удовлетворенностью жизнью. В то же время, как полагают И. Г. Давыденко и С. А. Писанка [9], оно способно снизить уровень стресса человека, позволить ему не беспокоиться об основных потребностях, получать больше удовольствия от жизни, обеспечить высокий уровень образования и социальный статус. Личности, обладающие финансовыми сбережениями, как правило, чаще бывают удовлетворены своей жизнью по сравнению с индивидами, которые долгое время пребывают в состоянии нужды, что



может отразиться на состоянии здоровья. Показатель финансового благополучия определяет для себя непосредственно индивид, при этом данный показатель нестабилен и может изменяться с течением времени. Финансовое благополучие зависит от того, насколько человеку комфортен его доход, чувствует ли он его стабильность, как оценивает перспективу в будущем. Как правило, современный человек начинает чувствовать себя комфортно при условии, что все его основные потребности закрыты, и он может себе позволить посещение ресторана, путешествия, подарки для близких людей.

Удовлетворенность работой и карьерой занимает одну из ключевых позиций в удовлетворенности жизнью современного человека. Примечательно, что количество исследований, проведенных учеными-психологами за последние пять лет, пишет Н. Э. Соболева [26], в области удовлетворенности работой превышает в три раза количество исследований в области удовлетворенности семейной жизнью, что может быть свидетельством смены интересов индивидов от семейных ценностей в сторону карьеры. Удовлетворенность работой в первую очередь связана с финансовым интересом индивида. Вторым по значимости аспектом является интерес к деятельности, которую он выполняет, на третьем месте стоит ценность работы для общего блага. Люди с высоким уровнем образования, с хорошей заработной платой, в том числе работающие на руководящих должностях, занимающиеся предпринимательством, сильнее заинтересованы в трудовой деятельности; в целом, ученые-психологи признают сильную связь и взаимовлияние между работой и удовлетворенностью жизнью.

Вопросы *защиты экологии и окружающей среды*, считает Н. Н. Хашченко [27], сегодня, как никогда, волнуют человечество. Обстоятельства, связанные с научным обоснованием глобального потепления, загрязнением окружающей среды, привели к распространению «зеленой» повестки дня на все области наук. Таким образом, факторы удовлетворенности жизни современного человека зависят от состояния окружающей среды, в частности от состояния природы. Исследования показывают, что взаимодействие человека с природой влияет на отношения между близкими людьми, на личностный рост и перспективы развития, на ощущение безопасности, поскольку в случае нахождения в среде с плохой экологией человек часто испытывает страх и тревогу в отношении себя, своей семьи и друзей.

Религия для верующих людей может повысить уровень удовлетворенности жизнью. Люди, которые соблюдают требования, предписанные религией, такие как причастие, исповедь, систематически ходят в храм, общаются в храме со своими единомышленниками, участвуют в жизни прихода, общины, находят друзей, чувствуют одобрение со стороны окружения, получают социальную поддержку, духовное развитие, считают, что они удовлетворены жизнью. Многие ученые-исследователи в области психологии, например, Е. Б. Мелкумян [21], отмечают связь между ощущением счастья и религиозностью людей.

Таким образом, исследование факторов, влияющих на удовлетворенность в жизни в научных работах за последние пять лет (2018–2023) выявило, что психологи наибольшее внимание уделяют в своих работах такому фактору как стрессоустойчивость. Наличие стрессоустойчивости помогает в преодолении трудностей, способствует хорошей адаптации и достижению целей, обладание стрессоустойчивостью свидетельствует о психическом здоровье человека.

Другой внутренний фактор – позитивное мышление, также получил свое распространение среди ученых-психологов в России и за рубежом, так как позитивное



мышление помогает выработать психологическую устойчивость к событиям, происходящим на протяжении жизни. Социальные отношения играют значимую роль в удовлетворенности жизнью, выстраивание хороших социальных отношений возможно только в том случае, когда человек имеет позитивный настрой, иначе социальное взаимодействие обречено на конфликт.

Одним из маркеров настоящего времени является смещение интересов исследователей с личной жизни индивида на работу и карьеру; уже сейчас наблюдается заметно больший интерес исследователей к изучению удовлетворенности работой.

Еще одним признаком времени является такой фактор, как экология. «Зеленая идеология» находит отголоски во всех сферах деятельности современного человека, что свидетельствует о важности сохранения чистой окружающей среды для удовлетворенности жизнью индивида. Однако при всем стремлении людей сохранить окружающую среду, большинство из жителей планеты фактически не заботятся о поддержании собственного здоровья, в то время как это один из самых значимых факторов удовлетворенности жизнью.

Анализ понятия удовлетворенности жизнью и выявление факторов, влияющих на удовлетворенность жизни, показали, что данная проблематика весьма обширна по предметам изучения и пользуется большим распространением в научных исследованиях [10].

Можно ли каким-то образом измерить или оценить удовлетворенность жизнью? Существует большое количество методов измерения удовлетворенности жизнью [17]. В настоящей статье будут рассмотрены лишь основные методы измерения удовлетворенности жизнью, которые впоследствии могут быть использованы в дальнейших исследованиях.

Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динера [25] представляет из себя опросник, состоящий из пяти утверждений, оценивающих удовлетворенность жизнью, каждое из которых выражает степень согласия от 1 до 7, где, например, 1 – категорически не согласен, 7 – абсолютно согласен. К преимуществам использования шкалы относится скорость проведения тестирования, простота обработки результатов. SWLS часто используется для определения удовлетворенности жизнью в практических исследованиях при опросе респондентов. Однако, ввиду краткости содержания SWLS, полученных данных в результате эксперимента для подтверждения той или иной гипотезы будет недостаточно, поэтому имеет смысл использовать шкалу удовлетворенности жизнью вкупе с другими методами оценки.

Шкала субъективного благополучия (SWB) является перечнем вопросов, касающихся основных потребностей человека. Вопросы затрагивают такие аспекты, как благополучие, счастье, удовлетворенность, продуктивность [26]. К преимуществам SWB относятся небольшое время прохождения опроса, достаточно обширный набор вопросов, затрагивающий многие сферы жизни. К минусам шкалы можно отнести тот факт, что для выбора варианта ответа у респондента должен быть сформирован эталон удовлетворенности жизнью [31], при этом нет разъяснения, какой эталон имеется в виду. Таким образом, выбор ответа может осуществляться на основе прошлого опыта респондента, его представлений о наилучшем из возможных в настоящее время вариантов, исходя из уровня окружающих людей, среднего уровня по стране и т. д. Из-за этого трудно понять, на каких основаниях респондент делает выбор в пользу того или иного ответа, в связи с чем возникают вопросы при обработке результатов и получении выводов.



EuroQol-5D (EQ-5D) – международный стандартизированный опросник, который позволяет определить оценку удовлетворенности жизнью преимущественно в сфере здравоохранения. EQ-5D нашел свое применение и в российском секторе медицинских услуг в крупных городах, был использован во время пандемии COVID-19 при поддержке Минздрава Российской Федерации. Основной целью опросника является повышение качества медицинских услуг на основе данных, полученных от населения в результате опроса. Недостатком опросника является необходимость его адаптации для российского сегмента по причине различий в медицинском обеспечении в странах Европы и в России.

Оксфордский опросник счастья (ОНИ), пишет И. В. Нехорошева [23], получил свое название благодаря разработке в одноименном университете на кафедре экспериментальной психологии. Опросник хорошо зарекомендовал себя в российской исследовательской практике. Структура опросника включает 29 блоков, которым соответствует 4 утверждения, каждое из которых имеет определенную степень выраженности от негативной до позитивной. Зарубежные исследования показывают достаточно высокий показатель надежности опросника, также имеют место различные вариации на основе ОНИ, которые тоже обладают хорошей верификацией.

Метод выборки опыта (ESM) был разработан в Чикагском университете в 70-х годах прошлого столетия. Данный метод [29] заключается в опросе участников в режиме реального времени, это означает, что в случайные моменты времени участникам приходят уведомления, чтобы они осуществили ответы на вопросы на ежедневной основе или заполнили опросник после определенного события и генерировали данные. Благодаря спонтанности проведения исследования можно достичь точности при анализе изменяющихся поведения и эмоций людей, детально рассмотрев сложные механизмы перехода из одного состояния человека в другое на протяжении определенного отрезка времени. В настоящее время существуют специализированные программы, такие как ESM, ESP и iESP, которые помогают автоматизировать процесс сбора данных и реализацию исследования. Появление смартфонов значительно упростило процедуру проведения исследования [30]. На сегодняшний день в распоряжении исследователей находится технология, снабженная датчиками, позволяющая собирать большой объем данных, которые могут включать как очевидную информацию, так и неявную, что делает исследования более достоверными и определяет метод ESM как наиболее эффективный для установления удовлетворенности жизни в условиях повседневной жизнедеятельности людей.

Зарубежная практика располагает достаточным количеством методов индексирования качества жизни населения, которые также применимы в сочетании с другими методами для оценки удовлетворенности жизнью в целом. Наиболее применяемыми методами подсчета *индекса счастья* являются: индекс истинного развития GPI, индекс физического качества жизни (PQLI), индекс человеческого развития (HDI), показатель ожидаемой счастливой жизни (HLY), индекс процветания Legatum. GPI создан в координатах экономической системы учеными исследователями из Америки в 1995 году, индекс определяет качество жизни исходя из таких переменных, как ресурсы, денежная стоимость, окружающая среда. В фактических подсчетах данный метод зачастую дает значительную погрешность, вызывает вопросы в достоверности полученных результатов. Индекс PQLI ведет подсчет показателей по младенческой смертности, продолжительности жизни годовалых детей, а также



грамотности. Индекс призван измерить благополучие и качество жизни населения, однако попытки применения данного индекса нельзя назвать успешными ввиду недостаточной продуманности факторов, связанных со смертностью и продолжительностью жизни. Индекс HLY используется для расчета количества счастливых лет жизни, данный индекс был выведен в Голландии ученым Рутот Винховеном, HLY состоит из двух множителей показателя удовлетворенности жизни и средней продолжительности жизни при рождении. Индекс Legatum помогает определить глобальное качество жизни в мировом масштабе, задействуя различные источники данных из официальных каналов; имеет подразделение на отрасли, такие как безопасность, предпринимательство, социальный капитал, здоровье, экономика и т. д. [15].

Российские ученые также разрабатывают методики подсчета удовлетворенности жизнью, которые используются в масштабах страны. Первые исследования качества жизни обнаруживают себя еще во времена Советского Союза. Они были связаны с оценкой таких показателей, как здоровье, условия труда, экология и т. п. Первые индексы были разработаны в 1990-х годах и получили свое распространение в крупных региональных проектах и в стране в целом. Созданием методик по определению качества жизни в России занимались Г. В. Осипов, С. А. Айвазян, Н. М. Римашевская, П. С. Мстиславский и другие. Наиболее полная методика по определению качества жизни была предложена С. А. Айвазяном. Она обобщает основные аспекты, присущие определению качества жизни, среди которых можно назвать: качество социальной среды, качество окружающей среды, качество населения, климатические условия, уровень жизни, продолжительность жизни. Сложность исследования удовлетворенности жизнью заключается в большой протяженности территории России, наличии разных культур, климатических условий, национальностей, уровней экономического развития.

Обзор измерений удовлетворенности жизнью показывает, что ученые-исследователи не отдают предпочтения какому-то конкретному методу измерения. Как правило, методы отличаются и подбираются исходя из целей и задач, которые поставлены в научной работе. Также следует учитывать, что некоторые методы измерения могут давать неточные результаты и для достижения верификации требуется выполнить эксперимент с использованием минимум трех методов исследования.

Для обработки результатов используются методы математической статистики. Методы измерения удовлетворенности жизнью, например, метод EQ-5D, имеет статус стандарта, что свидетельствует о перспективности и развитии данной сферы, поэтому в обозримом будущем стоит ожидать разработку и выпуск других стандартов по измерению удовлетворенности жизнью. Примечательно, что цифровая трансформация получила внедрение и в сферу проведения опросов. С помощью специальных приложений проведение исследований удовлетворенности жизнью стало более автоматизированным. Обработка результатов приобрела точность в считывании показателей, ученые-исследователи получили больше возможностей для понимания механизма изменения удовлетворенности жизнью в течение разных временных промежутков.

Таким образом, мы приходим к выводу, что в рамках научных исследований последних пяти лет можно условно выделить 4 подхода к определению понятия «удовлетворенность жизнью»: счастье, психическое здоровье, деятельность, качество жизни. Исследование позволило вывести актуальное авторское понятие: «Удовлетворенность жизнью является неотъемлемой составляющей счастья чело-



века, представляется кластером, включающим в себя понятие “качество жизни”, в рамках которого рассматривается финансовое, социальное и физическое благополучие, психическое здоровье, обусловленное устойчивостью к негативным воздействиям, личная когнитивная положительная оценка своей жизни и профессиональная реализация».

Основными факторами, влияющими на удовлетворенность жизнью индивида, являются стрессоустойчивость и способность к преодолению трудностей, позитивное мышление, хорошие социальные отношения. Примечательно, что в последние годы исследователей гораздо больше интересуют темы в контексте удовлетворенности жизнью, связанные с работой, карьерой, экологией, по сравнению с темой семьи и отношений с близкими людьми. Вопросы сохранения здоровья у современных индивидов находятся на втором плане, несмотря на важность данного показателя для удовлетворенности жизнью.

В настоящее время нет методики, удовлетворяющей требованиям точности измерения удовлетворенности жизнью; создание такой методики остается вызовом для ученых-исследователей.

Также нуждается в исследовании проблема потери ориентиров и критериев удовлетворенности жизнью, связанная с развитием социальных сетей. Их пользователи смотрят на жизнь через профили интернет-страниц «успешных», «обеспеченных», «исключительно счастливых людей», и их собственная жизнь кажется им серой и не насыщенной. Не понимая критериев своей собственной удовлетворенности жизнью многие делают вывод, что их жизнь «не такая». Заявленная проблема видится перспективой дальнейшего научного исследования рассматриваемой темы.

Список литературы

1. *Андреев Д. А.* Базовые варианты анкеты EQ-5D – стандартные международные инструменты оценки качества жизни. Краткий обзор литературы // *Здоровье мегаполиса*. 2021. Т. 2, № 1. С. 62–69. DOI 10.47619/2713-2617.

2. *Бердышева Е. С., Беляевский Б. А.* Вариативность ценности здоровья в социальных полях: вызовы и стимулы самосохранительных практик [Электронный ресурс] // *Интеракция. Интервью. Интерпретация*. 2021. Т. 13, № 1. С. 9–39. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44928197> (дата обращения: 10.09.2023).

3. *Бельтюкова О. В., Варнакова М. А., Ведерникова С. Н.* Представления о счастье мужчин и женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2022. № 7 (99). С. 55–60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49248930> (дата обращения: 30.08.2023).

4. *Бочарова Е. Е.* Взаимосвязь дискриминационных установок и характеристик удовлетворенности жизнью, счастья у представителей молодежи [Электронный ресурс] // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*. 2020. Т. 9, № 2 (34). С. 162–169. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43140251> (дата обращения: 07.09.2023).

5. *Волк М. И.* Специфика эмоционального состояния у людей, состоящих и не состоящих в брачно-семейных и партнерских отношениях в условиях самоизоляции COVID-19 [Электронный ресурс] // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2022. Т. 10, № 3. С. 1–9. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49447198> (дата обращения: 02.09.2023).

6. *Вязова Н. В., Мелихова В. М.* Особенности отношения к карьере лиц с различным уровнем психологического благополучия [Электронный ресурс] // *Психолого-педагогический журнал Гаудеамус*. 2021. Т. 20, № 3 (49). С. 14–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47206651> (дата обращения: 10.09.2023).



7. Громова Д. Б., Хоркина Н. А. Взаимосвязь индекса массы тела и удовлетворенности жизнью взрослых россиян [Электронный ресурс] // Социальные аспекты здоровья населения. 2023. Т. 69, № 1. С. 1–33. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53252806> (дата обращения: 14.09.2023).

8. Голоденко О. Н., Абрамов В. А. Механизмы и методы формирования самоактуализации как основного фактора развития мотивационно-потребностной компетенции преподавателя медицинского вуза [Электронный ресурс] // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2018. № 2 (42). С. 30–36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36489625> (дата обращения: 03.09.2023).

9. Давыденко И. Г., Писанка С. А. В поисках доказательств неэкономических и экономических мейнстримов финансового благополучия [Электронный ресурс] // Вестник Академии знаний. 2021. № 47 (6). С. 402–413. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48029403> (дата обращения: 03.09.2023).

10. Данилова И. С., Аммосов И. Н. Зарубежный и отечественный опыт оценки качества жизни населения [Электронный ресурс] // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Экономика. Социология. Культурология. 2019. № 1 (13). С. 5–14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41312779> (дата обращения: 14.09.2023).

11. Дементий Л. И., Малёнов А. А. Субъектность как фактор личностного развития на этапе самореализации [Электронный ресурс] // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 2. С. 68–78. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43911719> (дата обращения: 20.09.2023).

12. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013. 268 с.

13. Жегалова М. И., Сулейманов Р. Ф. Исследование счастья у людей разных социальных категорий [Электронный ресурс] // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 11 (91). С. 82–87. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-oschuscheniya-schastya-u-lyudey-raznyh-sotsialnyh-kategor> (дата обращения: 12.09.2023).

14. Завалева И. М., Майборода Т. А. Социально-психологические особенности стрессоустойчивости у подростков [Электронный ресурс] // Актуальные вопросы психологии здоровья и психосоматики. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Махачкала, 2016. С. 109–114. URL: elibrary.ru/item.asp?id=28909615&ysclid=lnlts6zy2q121652624 (дата обращения: 11.09.2023).

15. Ковайкина Е. С. Зарубежный опыт оценки качества жизни населения [Электронный ресурс] // Экономика и социум. 2018. № 1 (44). С. 408–415. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32766987> (дата обращения: 19.09.2023).

16. 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: 11.09.2023).

17. Костанца Р., Фишер Б., Али С. и другие. Интегративный подход к измерению, изучению и [проведению] политики качества жизни [Электронный ресурс] // Самарская Лука: проблемы региональной и глобальной экологии. 2021. Т. 30, № 2. С. 107–110. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46330796> (дата обращения: 11.09.2023).

18. Круглинская Т. В., Вахидова Л. В. Взаимосвязь субъектности со степенью удовлетворенности жизнью женщин: анализ экспериментальной работы [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 6-1 (69). С. 116–123. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49180739> (дата обращения: 02.09.2023).

19. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.



20. Мазанова А. Е., Халак М. Е., Дорофеев Е. В. Удовлетворенность жизнью: проблема исследования на примере студентов нижегородских университетов [Электронный ресурс] // Endless Light in Science. 2022. № 5. С. 78–82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49485607> (дата обращения: 11.09.2023).

21. Мелкумян Е. Б. Религиозность и удовлетворенность жизнью: опрос православных приходов [Электронный ресурс] // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (155). С. 225–249. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561435> (дата обращения: 14.09.2023).

22. Музаев М. З. Меняет ли выход на пенсию жизненные установки и финансовое положение россиян [Электронный ресурс] // Вестник Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). 2022. № 2 (78). С. 217–229. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49909325> (дата обращения: 16.09.2023).

23. Нехорошева И. В. Психометрические показатели «Оксфордского опросника счастья» Oxford Happiness Inventory [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 2. С. 1–10. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49186723> (дата обращения: 11.09.2023).

24. Опекина Т. П., Шипова Н. С. Теоретический анализ понятий самореализации, самоактуализации и самоэффективности [Электронный ресурс] // 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: 09.09.2023).

25. Рассказова Е. И., Лебедева А. А. Скрининговая шкала позитивных и негативных переживаний Э. Динера: апробация русскоязычной версии [Электронный ресурс] // Психология. Журнал ВШЭ. 2020. № 2. С. 250–263. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skriningovaya-shkala-pozitivnyh-i-negativnyh-perezhhivaniy-e-dinera-aprobatsiya-russkoyazychnoy-versii/viewer> (дата обращения: 18.09.2023).

26. Соболева Н. Э. Факторы, влияющие на вклад удовлетворенности работой в удовлетворенность жизнью в России [Электронный ресурс] // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (155). С. 368–390. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561441> (дата обращения: 10.09.2023).

27. Хащенко Н. Н., Хащенко В. А. Связь актуального экологического сознания личности и переживания человеком чувства единения с природой [Электронный ресурс] // Пензенский психологический вестник. 2020. № 2 (15). С. 139–151. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44465714> (дата обращения: 23.09.2023).

28. Щукина М. А., Ширман Л. А. Психологические предикторы удовлетворенности жизнью людей старшего возраста (на примере клиентов благотворительного фонда) [Электронный ресурс] // Национальный психологический журнал. 2022. № 1 (45) С. 15–29. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48519323> (дата обращения: 11.09.2023).

29. Яковлева Е. А., Крячко В. И. Профессиональная продуктивность и субъективное благополучие [Электронный ресурс] // Journal of Economic Regulation. 2021. Т. 12, № 4. С. 110–120. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47503637> (дата обращения: 09.09.2023).

30. Hu R. Mobile Experience Sampling Method: Capturing the Daily Life of Elders [Электронный ресурс] // Springer Link [сайт]: link.springer.com. 2019. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-22012-9_4 (дата обращения: 10.08.2023).

31. Tsurumi T. Are Cognitive, Affective, and Eudaimonic Dimensions of Subjective Well-Being Differently Related to Consumption? Evidence from Japan [Электронный ресурс] // Springer Link [сайт]: link.springer.com. 2020. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00327-4> (дата обращения: 10.08.2023).



References

1. Andreev D. A. Basic Variants of the EQ-5D Questionnaire – Standard International Tools for Assessing the Quality of Life. A Brief Review of the Literature [Electronic resource]. *Health of the Metropolis*, 2021, vol. 2, issue 1, pp. 62–69. DOI 10.47619/2713-2617 (date of access: 21.09.2023). (In Russian)
2. Berdysheva E. S., Beliaevskiy B. A. Variability of the Value of Health in Social Fields: Challenges and Incentives of Self-Preservation Practices [Electronic resource]. *Interaction. Interview. Interpretation*, 2021, vol. 13, issue 1, pp. 9–39. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44928197> (date of access: 10.09.2023). (In Russian)
3. Beltyukova O. V., Varnarova M. A., Vedernikova S. N. Ideas About the Happiness of Men and Women of Mature age [Electronic resource]. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, 2022, issue 7(99), pp. 55–60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49215881> (date of access: 30.08.2023). (In Russian)
4. Bocharova E. E. Interrelation of Discriminatory Attitudes and Characteristics of Life Satisfaction, Happiness Among Young People [Electronic resource]. *Izvestiya Saratov University. A new Series. Series: Acmeology of Education. Psychology of development*, 2020, vol. 9, issue 2 (34), pp. 162–169. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43140251> (date of access: 07.09.2023). (In Russian)
5. Volk M. I. The Specifics of the Emotional State of People who are and are not in Marital, Family and Partnership Relationships in Conditions of Self-Isolation COVID-19 [Electronic resource]. *The World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2022, vol. 10, issue 3, pp. 1–9 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49447198> (date of access: 02.09.2023). (In Russian)
6. Vyazovova N. V., Melihova V. M. Features of Attitude to the Career of People with Different Levels of Psychological Well-Being [Electronic resource]. *Psychological and Pedagogical Journal Gaudeamus*, 2021, vol. 20, issue 3 (49), pp. 14–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47206651> (date of access: 10.09.2023). (In Russian)
7. Gromova D. B., Chorkina N. A. The relationship of body mass index and life satisfaction of adult Russians [Electronic resource] // *Social aspects of public health*, 2023, vol. 69, issue 1, pp. 1–33 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53252806> (date of access: 14.09.2023). (In Russian)
8. Golodenko O. N., Abramov V. A. Mechanisms and Methods of Formation of Self-Actualization as the Main Factor in the Development of Motivational and Need Competence of a Medical University Teacher [Electronic resource]. *Journal of Psychiatry and Medical Psychology*, 2018, issue 2 (42), pp. 30–36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36489625> (date of access: 03.09.2023). (In Russian)
9. Davydenko I. G., Pisanka S. A. In Search of Evidence of Non-Economic and Economic Mainstream of Financial Well-Being [Electronic resource]. *Bulletin of the Academy of Knowledge*, 2021, issue 47 (6), pp. 402–413. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48029403> (date of access: 03.09.2023). (In Russian)
10. Danilova I. S., Ammosov I. N. Foreign and Domestic Experience in Assessing the Quality of Life of the Population [Electronic resource]. *Bulletin of the Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov. Series: Economics. Sociology. Cultural Studies*, 2019, issue 1 (13), pp. 5–14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41312779> (date of access: 14.09.2023). (In Russian)
11. Dementiy L. I., Malenov A. A. Subjectivity as a Factor of Personal Development at the Stage of Self-Realization [Electronic resource]. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2020, vol. 26, issue 2, pp. 68–78. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43911719> (date of access: 20.09.2023). (In Russian)
12. Dzhidaryan I. A. *Psychology of Happiness and Optimism*. Moscow: Institute of Psychology Publ., 2013, 268 p. (In Russian)



13. Zhegalova M. I., Suleymanov R. F. The Study of Happiness of People of Different Social Categories [Electronic resource]. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, 2021, issue 11 (91), pp. 82–87. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-oschuscheniya-schastystya-u-lyudey-raznyh-sotsialnyh-kategor> (date of access: 11.09.2023). (In Russian)
14. Zavaleeva I. M., Mayboroda T. A. Socio-Psychological Features of Stress Resistance of Teenagers [Electronic resource]. *Topical Issues of Health Psychology and Psychosomatics: Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference*, Makhachkala, 2016, pp. 109–114. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28909615> (date of access: 11.09.2023). (In Russian)
15. Kovaikina E. S. Foreign Experience in Assessing the Quality of Life of the Population [Electronic resource]. *Economy and Society*, 2018, issue 1 (44), pp. 408–415. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32766987> (date of access: 19.09.2023). (In Russian)
16. Kovtunenkov A. Yu., Erzina A. I. Optimism as a Correlate of Successful Aging [Electronic resource]. *Psychology and Psychotechnics*, 2019, issue 4, pp. 89–100. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42380439> (date of access: 11.09.2023) (In Russian)
17. Kostantsa R., Fisher B., Ali S. Integrative Approach to Measuring, Studying and [Conducting] Quality of Life Policy [Electronic resource]. *Samara Luka: Problems of Regional and Global Ecology*, 2021, vol. 30, issue 2, pp. 107–110. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46330796> (date of access: 11.09.2023). (In Russian)
18. Kruglinskaya T. V., Vahidova L. V. The Relationship of Subjectivity with the Degree of Women's Lives Satisfaction: an Analysis of Experimental Work [Electronic resource]. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2022, issue 6-1(69), pp. 116–123. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49180739> (date of access: 02.09.2023). (In Russian)
19. Leontyev D. A. *Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Semantic Reality*. Moscow: Smysl Publ., 2007, 511 p. (In Russian)
20. Mazanova A. E., Halak M. E., Dorofeev E. V. Life Satisfaction: the Problem of Research on the Example of Students of Nizhny Novgorod Universities [Electronic resource]. *Endless Light in Science*, 2022, issue 5, pp. 78–82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49485607> (date of access: 11.09.2023). (In Russian)
21. Melkumyan E. B. Religiosity and Life Satisfaction: a Survey of Orthodox Parishes [Electronic resource]. *Monitoring Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020, issue 1 (155), pp. 225–249. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561435> (date of access: 14.09.2023) (In Russian)
22. Muzaev M. Z. Does retirement change the life attitudes and financial situation of Russians [Electronic resource] // *Bulletin of the Rostov State University of Economics*, (RINH), 2022, issue 2 (78), pp. 217–229. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49909325> (date of access: 16.09.2023). (In Russian)
23. Nekhorosheva I. V. Psychometric Indicators of the Oxford Happiness Questionnaire Oxford Happiness Inventory [Electronic resource]. *The World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2022, vol. 10, issue 2, pp. 1–10. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49186723> (date of access: 11.09.2023). (In Russian)
24. Opekina T. P., Shipova N. S. Theoretical Analysis of the Concepts of Self-Realization, Self-Actualization and Self-Efficacy [Electronic resource]. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2021, vol. 27. issue 2, pp. 7–15. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46340704> (date of access: 09.09.2023). (In Russian)
25. Rasskazova E. I., Lebedeva A. A. Screening Scale of Positive and Negative Experiences of E. Diener: approbation of the Russian-Language Version [Electronic resource]. *Psychology. Journal HSE*, 2020, issue 2, pp. 250–263. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skriningovaya-shkala-pozitivnyh-i-negativnyh-perezhivaniy-e-dinera-aprobatsiya-russkoyazychnoy-versii/viewer> (date of access: 18.09.2023). (In Russian)



26. Soboleva N. E. Factors Influencing the Contribution of Job Satisfaction to Life Satisfaction in Russia [Electronic resource]. *Monitoring Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020, issue 1 (155), pp. 368–390. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561441> (date of access: 10.09.2023). (In Russian)

27. Khashchenko N. N., Khashchenko V. A. The Connection of the Actual Ecological Consciousness of the Individual and the Human Experience of a Sense of Unity with Nature [Electronic resource]. *Penza Psychological Bulletin*, 2020, issue 2 (15), pp. 139–151. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44465714> (date of access: 23.09.2023). (In Russian)

28. Shchukina M. A., Shirman L. A. Psychological Predictors of Life Satisfaction of Older People (on the Example of Charity Fund Clients) [Electronic resource]. *National Psychological Journal*, 2022, issue 1(45), pp. 15–29. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48519323> (date of access: 11.09.2023). (In Russian)

29. Yakovleva E. A., Kraychko V. E. Professional productivity and subjective well-being [Electronic resource]. *Journal of Economic Regulation*, 2021, vol. 12, issue 4, pp. 110–120. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47503637> (date of access: 09.09.2023). (In Russian)

30. Hu R. Mobile Experience Sampling Method: Capturing the Daily Life of Elders [Electronic resource]. *Springer Link* [website]: link.springer.com, 2019, URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-22012-9_4 (date of access: 08.10.2023).

31. Tsurumi T. Are Cognitive, Affective, and Eudaimonic Dimensions of Subjective Well-Being Differently Related to Consumption? Evidence from Japan [Electronic resource]. *Springer Link* [website]: link.springer.com, 2020, URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00327-4> (date of access: 10.08.2023)

Информация об авторе

Кравченко Светлана Витальевна – психолог, супервизор, индивидуальный предприниматель Кравченко С. В., Новосибирск, ул. Челюскинцев 44/1. Соискатель уч. степени кандидата наук, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, kravsve@gmail.com

Information about the author

Svetlana V. Kravchenko – Psychologist, Supervisor, Individual entrepreneur S. V. Kravchenko, Novosibirsk, 44/1 Chelyuskintsev str.; The applicant Candidate of the academic degree of Candidate of Sciences, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, kravsve@gmail.com

Поступила: 25.09.2023

Одобрена после рецензирования: 28.11.2023

Принята к публикации: 14.12.2023

Received: 25.09.2023

Approved after peer review: 28.11.2023

Accepted for publication: 14.12.2023

