

УДК 159.9**DOI: 10.34670/AR.2024.31.55.002****Соотношение понятий смысл жизни, удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье и субъективное благополучие****Кравченко Светлана Витальевна**

Соискатель,
Новосибирский государственный университет,
630090, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Пирогова, 2;
e-mail: kravsve@gmail.com

Аннотация

В статье представлен актуальный анализ, выявлены отличительные черты и установлены взаимодействия между понятиями «смысл жизни», «удовлетворенность жизнью», «качество жизни», «счастье» и «субъективное благополучие». Исследование призвано осветить ключевые положения перечисленных понятий в разрезе психологии с учетом понимания осуществления жизнедеятельности человека, его психологического состояния и проявления эмоций. Статья рассматривает влияние смысла жизни на мотивацию человека, раскрывает взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и смыслом жизни, устанавливает критерии оценивания качества жизни и его роль в формировании счастья, значение счастья в удовлетворенности жизнью, важность субъективного благополучия для психического здоровья человека.

Для цитирования в научных исследованиях

Кравченко С.В. Соотношение понятий смысл жизни, удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье и субъективное благополучие // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 22-31. DOI: 10.34670/AR.2024.31.55.002

Ключевые слова

Смысл жизни, удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье и субъективное благополучие.

Введение

Современный человек находится в условиях, в которых его базовые потребности реализованы, поэтому устремления индивидуума в большей степени направлены на поиск смысла жизни и счастья. Психология рассматривает понятия «смысл жизни», «удовлетворенность жизнью», «качество жизни», «счастье» и «субъективное благополучие» как основные показатели психического здоровья и благополучия человека. Вследствие чего существует необходимость в актуализации, уточнении и сравнительном анализе этих понятий.

Одна из ключевых проблем настоящего исследования заключается в том, что большинство исследователей, занимающихся изучением обозначенных вопросов, сводят свои научные труды к определению компонентов данных понятий. При этом практически никто не занимается разработкой самих понятий и их соотношением. Так, выдвигаются различные предложения, что входит в понятие «качества жизни», что влияет на удовлетворенность жизни, из чего складывается ощущение субъективного благополучия. Счастье преимущественно трактуется через перечисление областей жизни, в которых человек чувствует удовлетворение. А смысл жизни определяется через направленность устремлений, целей человека. Однако такой подход представляется односторонним и упрощенным. Он не позволяет на более глубоком уровне сопоставить данные понятия, определить их природу и сущность.

Основная часть

Определяя понятие «смысл жизни» важно отметить, что на всем протяжении изучения данного вопроса философией, социологией, психологией и другими науками, определение понятия «смысл жизни» кардинально менялось.

Н. П. Никандрова анализирует понятие смысл жизни, определяя следующие характерные черты. Смысл жизни представляет из себя главную ценность, содержание которой является индивидуальным и уникальным, при этом каждый человек будет по-своему воспринимать и ощущать эту ценность и действовать исходя из нее. Человек может не осознавать своего смысла жизни в полной мере, тем не менее жизненный опыт, социальная среда, возрастные изменения будут постепенно побуждать его к формированию смысла жизни [Никандрова, 2023, с. 102].

А. В. Глузман, Е. И. Поротникова выделяют несколько подходов к понятию смысл жизни. Смысл жизни сводится к получению человеком общественного признания, поскольку внутренний и внешний мир личности неразрывно связаны друг с другом. Другой подход объединяет смысл жизни с мотивацией, со способностью личности достигать поставленных целей. Смысл жизни позволяет человеку чувствовать опору, быть устойчивым к неблагоприятным проявлениям и жить полноценно не испытывая страх перед будущим [Глузман, 2023 с. 170].

Е. В. Головина, А. И. Дворниченко, Т. Н. Савченко рассматривают смысл жизни в парадигме концепции «Я-Я», акцентируя внимание на сохранение человеком собственной личности. Человек способный выстроить систему целей в гармонии с собственными жизненными принципами и ценностями обладает смыслом жизни. Личность, наделенная смыслом жизни, легче достигает поставленных целей, лучше адаптируется в социуме, умеет защитить свои интересы [Головина, 2023 с. 124].

Т. И. Куликова продолжает идею, что смысл жизни – это отличительное качество сформированной личности, человек обладающий смыслом жизни направляет и контролирует

свою жизнь, не зависит от окружающей его среды. Смысл жизни настолько важен для человека, что его утрата может привести к разрушительным последствиям для жизни индивида [Куликова, 2023, с. 169].

Понятие «смысл жизни» освящают Н. А. Ильиных, В. В. Сундукова, отмечая, что смысл жизни в зарубежной психологии имеет в своей основе три ипостаси, сводящиеся к свободе выбора, выбору смыслов и смыслу жизни. В российской психологической науке жизненный смысл рассматривается во временной системе координат, определяя отношение человека к смыслу жизни в прошлом, настоящем и будущем [Ильиных, 2023, с. 115].

В целом, обобщая научные подходы, можно выделить следующие: смысл жизни в чувствовании и наслаждении (гедонистический подход); смысл жизни в стремлении к получению (эвдемонистический подход); смысл жизни в стремлении к действию (деятельности подход).

Независимо от подхода можно сказать, что смысл жизни — это нечто индивидуальное, нечто очень личное, различающееся от человека к человеку. Человеческое ощущение смысла жизни крайне субъективно, глубоко лично по своему характеру. В его основе лежит внутренняя мотивация – желание и потребность в лично определенном смысле и цели жизни.

Удовлетворенность жизнью является компонентом субъективного благополучия личности. Удовлетворенностью жизнью отражает оценку субъекта своей собственной жизни и ее аспектов в данный момент времени, это не постоянное образование, оно может меняться.

Л. А. Длужневская, И. Г. Длужневский отмечают, что понятие удовлетворенности жизнью, с одной стороны, рассматривается в контексте качества жизни и одновременно с этим выступает синонимичным к понятию счастье. Удовлетворенность жизнью направлена на освещение внутреннего мира человека посредством проживания значимых для него событий. Удовлетворенность жизнью обладает множеством компонентов и составляющих, которые в совокупности находят отражение в формировании этого понятия. Таким образом, было установлено, что удовлетворенность жизнью включает в себя: проявление интереса к жизни, умение правильно ставить цели и добиваться их, уверенность в себе и собственных силах, объективная оценка собственных способностей, одобрительное отношение к себе и своей деятельности, получение положительных эмоций [Длужневская, 2022, с. 107, 108].

Под удовлетворенностью жизнью также понимается осуществление постоянного мониторинга человеком своих действий на протяжении жизни с целью внесения коррективов в собственное поведение. Если человек обнаружит, что он не доволен собственным положением дел, он может проявить волю и изменить развитие событий в лучшую для себя сторону [Найденова, 2022, с. 33, 34]. В психологии удовлетворенность жизнью находит связь с успешной психологической адаптацией человека в социальной среде, которая имеет отношение к самопознанию и самоопределению и с обусловлена постоянными изменениями на протяжении жизни человека [Головина, 2022, с. 106, 107].

Многие ученые характеризуют понятие «удовлетворенность жизнью» как более узкое и конкретное по сравнению с общим термином «счастье», который охватывает более широкий круг процессов и явлений. Некоторые исследователи, сравнивая эти понятия, указывают также на наличие оценочного элемента в феномене удовлетворенности жизнью.

Понятие счастья - состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего призвания, самореализации.

Понятие счастья труднее всего поддается определению, поскольку оно содержит в себе

наибольшее количество интерпретаций в науке. М. П. Сухарькова делает акцент на таких аспектах счастья как: эмоциональное ощущение счастья, общее удовлетворение своей жизнью, личное благополучие, высокий уровень жизни и социальный статус. Счастье является очень субъективным понятием, счастье практически не представляется возможным измерить посредством существующих показателей. Каждый человек будет вкладывать в счастье уникальные характеристики, смыслы и идеи. Представление человека о счастье зависит от культурной и социальной среды, в которой он находится, от его позитивного и негативного жизненного опыта. Научные исследования показывают, что люди стремятся к получению счастья, при этом достижению счастья способствует реализация социальных потребностей человека [Сухарькова, 2022, с. 34-35].

Е. И. Медведева, А. В. Ярашева, С. В. Макар исследуют понятие счастье в контексте разных научных подходов. Слово счастье имеет отличающееся по смыслу значения среди различных народов, что указывает на отсутствие одинакового восприятия этого понятия в странах и культурах. Счастье можно разделить на идеальное или недостижимое, которое длится постоянно и не прекращается во времени, а также на реальное счастье, под которым подразумевается стремление человека к счастью. Счастье представляет из себя комплекс социокультурных аспектов, существующих в обществе, каждый из которых представляет ценность для отдельного индивида. Большое количество счастливых людей, составляющих общество определяет это общество как благополучное и привлекательное для нахождения в нем. Понятие счастья в психологии выражается в определенном поведении человека, которое заключается в проявлении положительных эмоций, ощущением позитивного состояния, при этом счастье связано с получением удовольствия и с удовлетворением желаний [Медведева, 2023, с. 16, 17].

При соотношении понятий смысла жизни и счастья следует обратить внимание на такой аспект. Бесконечное стремление к счастью скорее всего не полезно. «Ряд исследований показал: люди, старающиеся жить со смыслом, чаще сохраняют живость ума в старости, здоровее психически и даже живут дольше, чем те, чья цель - ощущение счастья». Счастье как ощущение максимального удовольствия, как яркие положительные эмоции не предполагает стремления к дальнейшему развитию и поиску. Если предположить, что ощущение счастья будет длиться долго, не сложно определить, что стремления такого человека сойдут на нет. Счастье как ощущение полной удовлетворенности жизнью очевидно может переживаться лишь эпизодически. Только в таком понимании счастье не будет тормозить развитие человека, не станет сдерживать его потенциал. Очевидно, что стремление к счастью не должно являться самоцелью. Подлинное счастье переживается как сопутствующее ощущение. В отличие от счастья, смысл жизни – осознанная, объективная значимость жизни.

Качество жизни — восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума. То есть качество жизни характеризует уровень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека, а также степень обеспечения комплексной безопасности жизни с учетом субъективной оценки индивида различных сторон жизни.

Понятие «качество жизни» включает в себя такие показатели как физическое, психологическое и социальное состояние человека. С. А. Дружилов при изучении понятия «качество жизни» устанавливает объективный и субъективный подходы. Объективный подход характеризуется условиями социальной среды и материальной среды, в которой существует

человек, субъективный – внутренними процессами, происходящими внутри личности, определяющими ее потребности, возможности, самооценку и оценку собственного благополучия. В рамках качества жизни С. А. Дружилов особое внимание уделяет оценке здоровья человека, поскольку от нее зависит самооценка индивида и удовлетворенность жизнью [Дружилов, 2023, с. 6, 7].

М. Е. Ильина предлагает для определения критериев качества жизни рассмотреть человека как мини-организацию, наделенную возможностями регулирования внешних и внутренних ресурсов. Поэтому можно сказать, что человек является одновременно потребителем, руководителем и исполнителем в своей жизни. Качество жизни в целом складывается из потребностей человека, основанных на желаниях, его способностях и талантах, жизненного уклада, а также требований предъявляемых обществом и внутренних обязанностей [Ильина, 2023, с. 99, 100].

В научной работе Г. Г. Семенов-Полях, Т. А. Трифионовой, Н. Г. Климановой под качеством жизни понимается наличие согласия человека с самим собой и окружающим миром. В комплексе качество жизни состоит внешних проявлений - из материальных благ, возможностей получения образования, доступности здравоохранения, экологической обстановки, развитой инфраструктуры и т. п. Из внутренних аспектов – межличностные взаимоотношения, отношения человека с обществом, внутреннее отношение человека к себе [Семенова-Полях, 2022, с. 385, 386].

М. В. Чалдышкина проводит исследование понятия качества жизни, в результате которого формируются следующие подходы. Качество жизни определяется как критерий оценки уровня развития социума и определенного человека. С другой стороны, качество жизни представляет из себя достоинство человека, складывающееся из ценностно-смыслового наполнения жизни и волевых характеристик. Одно из центральных направлений качества жизни занимает комфортное существование человека в окружающей среде, активно поддерживаемое со стороны производителей материальных благ. Человек имеет право на материальное благополучие, однако, в контексте «общества потребления», приобретение различных товаров и услуг принимает первостепенную важность, становится избыточным и в конечном счете может навредить человеку. Поэтому современные люди все чаще задумываются о следовании минимализму в своем потребительском поведении, об экологичности производства товаров и о возможности вторичной переработки и правильной утилизации [Чалдышкина, 2021, с. 67-69].

Субъективное благополучие можно рассматривать с позиции гедонистического и эвдемонистического подходов. Исходя из гедонистического подхода субъективное благополучие означает максимальную удовлетворённость субъектом своей жизнью. В эвдемонистическом подходе благополучие рассматривается как сложный составной конструкт, включающий взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов.

Субъективное благополучие является динамической когнитивно-эмоциональной оценкой человека качества своей жизни в целом и отдельных его сфер в частности. Такая оценка формируется на основе объективных факторов, которые являются воспринятыми и усвоенными личностью с учетом ее индивидуально-типологических особенностей. Субъективное благополучие как оценка личностью себя и своей жизни является тем персональным конструктом, который имеет проявление в трех формах – аффективной, когнитивной и поведенческой.

Е. С. Ермакова определяет субъективное благополучие как благополучие, обусловленное

личностными особенностями человека и связанными с ним межличностными отношениями, интересами, убеждениями, устремлениями и идеалами [Ермакова, 2023, с. 171].

С. Ф. Титова, А. В. Горбушина исследуют когнитивное благополучие, приводя определение Е. Е. Бочарова, в котором под субъективным благополучием понимается комплексный подход, в состав которого входят:

- положительные чувства и эмоции;
- когнитивные особенности, указывающие на способность человека к умственному восприятию своего благополучия;
- конативные или волевые характеристики, позволяющие человеку добиваться поставленных целей, направленных на достижение благополучия;
- социально-психологическая деятельность способствует налаживанию отношений с окружающими людьми;
- социально-психологические установки формируют паттерны поведения, жизненные программы [Титова, 2023, с. 267].

К. С. Корацио-Эренверт, Ж. М. Елисеева дают определение субъективному благополучию как идеологии, которая включает в себя наличие в жизни человека большого количества положительных эмоций и прекрасного расположения духа, при этом негативные эмоции сведены к минимуму, а удовлетворенность жизнью находится на высоком уровне.

Субъективное благополучие в рамках психологии изучает баланса внутри человека, структуру баланса, эмоции и поведение человека, а также пути достижения душевной гармонии для личности и достижения субъективного баланса. [Корацио-Эренверт, 2022, с. 1]

На рисунке 1 представлена схема концепции, отражающая ключевые аспекты понятий смысл жизни, удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье и субъективное благополучие и их взаимосвязь и влияние друг на друга.

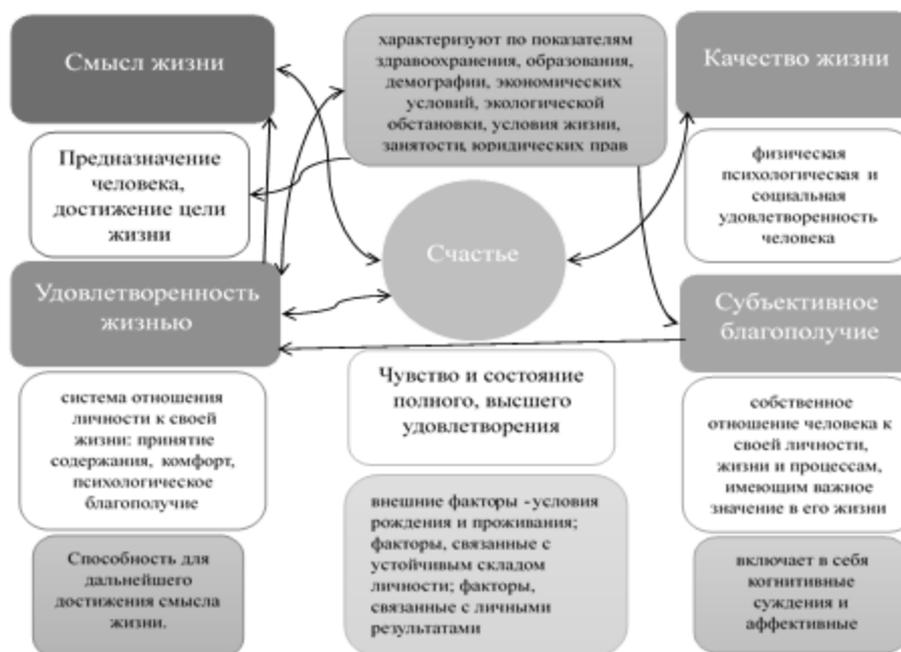


Рисунок 1. Концепция соотношения понятий смысл жизни, удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье и субъективное благополучие

Заключение

Смысл жизни для каждого человека будет иметь свои уникальные характеристики, смысл жизни присущ сформированной личности, он обладает мощной мотивационной силой, люди, имеющие смысл жизни легче, определяют цели и достигают их.

Удовлетворенность жизнью отличается способностью человека не терять интереса к жизни, добиваться намеченных целей, сохранять позитивное эмоциональное состояние, обладать способностью к изменениям.

Под счастьем понимается набор индивидуальных социокультурных составляющих, которые в совокупности приносят удовлетворение индивиду. Люди, социальные потребности которых удовлетворены чаще бывают счастливы, немаловажным фактором счастья является проявление положительных эмоций.

Качество жизни обусловлено высокими показателями физического и психического здоровья и социального статуса, при этом особое внимание уделяется наличию здоровья, поскольку плохое самочувствие человека значительно снижает качество жизни. Приметой времени является стремление к сокращению потребления товаров, в пользу сохранения экологии и окружающей среды.

Субъективное благополучие представляет субъективную оценку человека своему благополучию, оно смещает акцент на внутреннее состояние человека, на создание и сохранение баланса внутри личности.

Понятия смысла жизни, счастья, удовлетворённости жизнью, качества жизни, субъективного благополучия находятся в одном онтологическом пространстве. Безусловно, это разные понятия и смешивать ни одно из них с другим не стоит. Но при этом нельзя не отметить присущие им схожие черты. Качество жизни напрямую влияет на удовлетворенность жизнью. Субъективное благополучие выступает составным элементом удовлетворенностью жизнью. Счастье также связано с указанными категориями, но в силу субъективности переживания вполне может ощущаться и при отсутствии любого из этих компонентов. Смысл жизни наиболее тесно связан с понятием счастья, поскольку осмысленность позволяет ощущать счастье.

Библиография

1. Глузман А. В. Смыслжизненные ориентации людей пожилого возраста как психолого-педагогическая проблема / А. В. Глузман, Е. И. Поротникова // Гуманитарные науки (г.Ялта). – 2023. – № 1(61). – С. 164-174. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52285237> (дата обращения: 12.01.2024)
2. Головина Г. М. Различия в проявлениях эскапизма разных динамических типов удовлетворенности жизнью / Г. М. Головина, Т. Н. Савченко // Прикладная юридическая психология. – 2022. – № 4(61). – С. 104-116. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50011162> (дата обращения: 13.01.2024)
3. Головина, Е. В. Особенности Я-концепции у людей средней взрослости / Е. В. Головина, А. И. Дворниченко, Т. Н. Савченко // Прикладная юридическая психология. – 2023. – № 2(63). – С. 114-128. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54175911> (дата обращения: 12.01.2024)
4. Длужневская Л. А. Влияние смысложизненных ориентаций на удовлетворенность жизнью / Л. А. Длужневская, И. Г. Длужневский // Ярославский педагогический вестник. – 2022. – № 2(125). – С. 106-114. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49064528> (дата обращения: 13.01.2024)
5. Дружилов С. А. Здоровье, качество жизни, благополучие и адаптация человека: взаимосвязи явлений // МвК. – 2023. – №4. – С. 5-13 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-kachestvo-zhizni-blagopoluchie-i-adaptatsiya-cheloveka-vzaimosvyazi-yavleniy> (дата обращения: 12.01.2024).
6. Ермакова Е. С. Креативность, самоактуализация и субъективное благополучие студентов / Е. С. Ермакова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2023. – № 2. – С. 169-186. – URL:

- <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093909> (дата обращения: 13.01.2024)
7. Ильина М. Е. Систематизация потребностей человека как основа для управления качеством его жизни / М. Е. Ильина // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2023. – № 3. – С. 99-105. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54017185> (дата обращения: 12.01.2024)
 8. Ильиных Н. А. Особенности смысложизненных ориентаций тубинфицированных осужденных с акцентуацией характера / Н. А. Ильиных, В. В. Сундукова // Вестник Самарского юридического института. – 2023. – № 1(52). – С. 114-118. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53749225> (дата обращения: 12.01.2024)
 9. Корацио-Эренверт К. С. Особенности субъективного благополучия и толерантности у студентов гуманитарного направления / К. С. Корацио-Эренверт, Ж. М. Елисеева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 12(126). – С. 1-5. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49967213> (дата обращения: 13.01.2024)
 10. Куликова Т. И. Особенности смысложизненных ориентаций у студентов-девушек разного возраста / Т. И. Куликова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2023. – № 7. – С. 169-176. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54235201> (дата обращения: 12.01.2024)
 11. Медведева Е. И. Счастье и благополучие: основные детерминанты в современном мире / Е. И. Медведева, А. В. Ярашева, С. В. Макар // Дискуссия. – 2023. – № 2(117). – С. 14-26. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54220587> (дата обращения: 13.01.2024)
 12. Найденова Е. В. Влияние синдрома отложенной жизни на удовлетворенность жизнью личности / Е. В. Найденова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – Т. 5, № 3. – С. 31-42. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49540361> (дата обращения: 13.01.2024)
 13. Никандрова, Н. П. Смысловая сторона направленности личности студентов-первокурсников / Н. П. Никандрова // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2023. – № 2(62). – С. 101-108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54236562> (дата обращения: 12.01.2024)
 14. Семенова-Полях Г. Г. переживание качества жизни экстерналами и интерналами в период взрослости / Г. Г. Семенова-Полях, Т. А. Трифонова, Н. Г. Климанова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 32, № 4. – С. 385-394. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49984323> (дата обращения: 12.01.2024)
 15. Сухарькова М. П. Представление волонтеров о счастье / М. П. Сухарькова // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2022. – № 1(44). – С. 34-45. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48442931> (дата обращения: 13.01.2024)
 16. Титова С. Ф. Особенности субъективного благополучия студентов младших курсов / С. Ф. Титова, А. В. Горбушина // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2023. – № 11. – С. 266-272. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54952426> (дата обращения: 13.01.2024)
 17. Чалдышкина М. В. Философский, культурный и медицинский контекст понятия "качество жизни" / М. В. Чалдышкина // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2021. – № 2(31). – С. 66-70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46207086> (дата обращения: 13.01.2024)

Correlation of the concepts meaning of life, life satisfaction, quality of life, happiness and subjective well-being

Svetlana V. Kravchenko

Applicant,
Novosibirsk State University,
630090, 2, Pirogova str., Novosibirsk, Russian Federation;
e-mail: kravsve@gmail.com

Abstract

The article presents an actual analysis, identifies distinctive features, and establishes interactions between the concepts of the “meaning of life”, “life satisfaction”, “quality of life”, “happiness”, and “subjective well-being”. The study is designed to highlight the key provisions of the listed concepts in the context of psychology, considering the understanding of the realization of

human life activity, its psychological state and manifestation of emotions. The article considers the influence of the meaning of life on human motivation, reveals the relationship between life satisfaction and the meaning of life, establishes the criteria for assessing the quality of life and its role in the formation of happiness, the importance of happiness in life satisfaction, the importance of subjective well-being for human mental health.

For citation

Kravchenko S.V. (2024) Sootnoshenie ponyatii smysl zhizni, udovletvorennost' zhizn'yu, kachestvo zhizni, schast'e i sub"ektivnoe blagopoluchie [Correlation of the concepts meaning of life, life satisfaction, quality of life, happiness and subjective well-being]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (1A), pp. 22-31. DOI: 10.34670/AR.2024.31.55.002

Keywords

Meaning of life, life satisfaction, quality of life, happiness and subjective well-being.

References

1. Gluzman A.V. Meaningful life orientations of elderly people as a psychological and pedagogical problem / A.V. Gluzman, E.I. Porotnikova // *Humanities (Yalta)*. – 2023. – No. 1(61). – pp. 164-174. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52285237> (access date: 01/12/2024)
2. Golovina G. M. Differences in the manifestations of escapism of different dynamic types of life satisfaction / G. M. Golovina, T. N. Savchenko // *Applied legal psychology*. – 2022. – No. 4(61). – pp. 104-116. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50011162> (access date: 01/13/2024)
3. Golovina, E. V. Features of self-concept in people of middle adulthood / E. V. Golovina, A. I. Dvornichenko, T. N. Savchenko // *Applied legal psychology*. – 2023. – No. 2(63). – pp. 114-128. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54175911> (access date: 01/12/2024)
4. Dluzhnevskaya L. A. The influence of life-meaning orientations on life satisfaction / L. A. Dluzhnevskaya, I. G. Dluzhnevsky // *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. – 2022. – No. 2(125). – pp. 106-114. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49064528> (access date: 01/13/2024)
5. Druzhilov S.A. Health, quality of life, well-being and human adaptation: relationships between phenomena // *MvK*. – 2023. – No. 4. – P. 5-13 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-kachestvo-zhizni-blagopoluchie-i-adaptatsiya-cheloveka-vzaimosvyazi-yavleniy> (date of access: 01/12/2024).
6. Ermakova E. S. Creativity, self-actualization and subjective well-being of students / E. S. Ermakova // *Bulletin of the Leningrad State University. A. S. Pushkin*. – 2023. – No. 2. – P. 169-186. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093909> (access date: 01/13/2024)
7. Ilyina M. E. Systematization of human needs as the basis for managing the quality of his life / M. E. Ilyina // *Medicine. Sociology. Philosophy. Applied research*. – 2023. – No. 3. – P. 99-105. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54017185> (access date: 01/12/2024)
8. Ilyinykh N.A. Features of the life-meaning orientations of tubi-infected convicts with accentuation of character / N.A. Ilyinykh, V.V. Sundukova // *Bulletin of the Samara Legal Institute*. – 2023. – No. 1(52). – pp. 114-118. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53749225> (access date: 01/12/2024)
9. Koratsio-Erenvert K. S. Features of subjective well-being and tolerance among students of the humanities / K. S. Koratsio-Erenwert, Zh. M. Eliseeva // *International scientific research journal*. – 2022. – No. 12(126). – P. 1-5. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49967213> (access date: 01/13/2024)
10. Kulikova T. I. Peculiarities of life-meaning orientations among female students of different ages / T. I. Kulikova // *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*. – 2023. – No. 7. – P. 169-176. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54235201> (access date: 01/12/2024)
11. Medvedeva E. I. Happiness and well-being: the main determinants in the modern world / E. I. Medvedeva, A. V. Yarasheva, S. V. Makar // *Discussion*. – 2023. – No. 2(117). – P. 14-26. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54220587> (access date: 01/13/2024)
12. Naydenova E. V. The influence of delayed life syndrome on a person's life satisfaction / E. V. Naydenova // *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*. – 2022. – T. 5, No. 3. – P. 31-42. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49540361> (access date: 01/13/2024)

13. Nikandrova, N.P. The semantic side of the personality orientation of first-year students / N.P. Nikandrova // Humanities (Yalta). – 2023. – No. 2(62). – pp. 101-108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54236562> (access date: 01/12/2024)
14. Semenova-Polyakh G. G. experiencing the quality of life by externals and internals during adulthood / G. G. Semenova-Polyakh, T. A. Trifonova, N. G. Klimanova // Bulletin of the Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy. – 2022. – T. 32, No. 4. – P. 385-394. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49984323> (access date: 01/12/2024)
15. Sukharkova M.P. Volunteers' idea of happiness / M.P. Sukharkova // Vectors of well-being: economics and society. – 2022. – No. 1(44). – P. 34-45. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48442931> (access date: 01/13/2024)
16. Titova S. F. Features of subjective well-being of junior year students / S. F. Titova, A. V. Gorbushina // Scientific and methodological electronic journal "Concept". – 2023. – No. 11. – P. 266-272. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54952426> (access date: 01/13/2024)
17. Chaldyshkina M.V. Philosophical, cultural and medical context of the concept of “quality of life” / M.V. Chaldyshkina // Bulletin of the Omsk State Pedagogical University. Humanities studies. – 2021. – No. 2(31). – P. 66-70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46207086> (access date: 01/13/2024)