

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.80.23.035

Взаимосвязь субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью у молодых людей, переживших психологическую травму

Абакумов Дмитрий Русланович

Магистрант,
Уфимский университет науки и технологий,
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;
e-mail: abakumov.dmitriy-2012@yandex.ru

Асафьева Наталья Валерьевна

Кандидат психологических наук, доцент,
Уфимский университет науки и технологий,
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;
e-mail: rpd.ufa@mail.ru

Гарифова Айгуль Олеговна

Магистрант,
Уфимский университет науки и технологий,
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;
e-mail: filippova.aigul@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию взаимосвязи субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью у молодых людей, переживших психологический травматический опыт. Актуальность работы обусловлена необходимостью более дифференцированного анализа структуры благополучия, поскольку в современной психологической науке данные феномены нередко рассматриваются как близкие или взаимозаменяемые, что не всегда оправдано теоретически и эмпирически. Цель исследования заключается в выявлении особенностей соотношения субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью, а также в определении их специфики у лиц с травматическим опытом. В исследовании приняли участие 150 респондентов в возрасте 19–23 лет, разделённых на группы с наличием и отсутствием травматического опыта. Полученные результаты показали, что рассматриваемые показатели связаны, но не совпадают, причём у большинства испытуемых наблюдается их рассогласование, также выявлены статистически значимые различия между группами, а также особенности структуры благополучия у лиц с травматическим опытом, выражающиеся в несинхронности когнитивного и аффективного компонентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Абакумов Д.Р., Асафьева Н.В., Гарифова А.О. Взаимосвязь субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью у молодых людей, переживших психологическую травму // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 4А. С. 341-350. DOI: 10.34670/AR.2026.80.23.035

Ключевые слова

Субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, психологическая травма, психологическое функционирование, когнитивный и аффективный компоненты, посттравматический рост, молодёжь.

Введение

В современном научном дискурсе исследование переживания травматического опыта и его влияния на психическое функционирование личности все в большей степени ориентировано не только на анализ дезадаптивных последствий, но и на изучение субъективных характеристик, отражающих качество жизни, внутреннее состояние и оценку жизненной ситуации [Баева, Кондакова, Селиков, 2024]. В этой связи особое значение приобретает обращение к феноменам субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью как показателям, позволяющим выявить не только выраженность нарушений, но и более тонкие особенности психологического функционирования личности [Алмакаева, 2020].

Нередко субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью рассматриваются как взаимозаменяемые показатели, что не всегда теоретически оправдано. Данное допущение особенно проблематично применительно к молодым людям, пережившим травматический опыт, поскольку его воздействие может по-разному проявляться на уровне когнитивной оценки жизни и эмоционального переживания собственного состояния [Галияхметова, 2015]. Возникающее рассогласование обуславливает необходимость более дифференцированного анализа указанных феноменов.

Основное содержание

Наиболее признанное понимание субъективного благополучия связано с работами Э. Динера. В обзоре 1984 года и последующих обобщающих работах субъективное благополучие определяется как совокупность когнитивных и аффективных оценок человеком собственной жизни. В его структуру включаются, с одной стороны, положительный и отрицательный аффект, с другой, обобщенная оценка удовлетворенности жизнью [Diener, 1984]. Иными словами, субъективное благополучие изначально рассматривалось как сочетание разных компонентов, объединяющее эмоциональное самочувствие и рефлексивную оценку жизненного пути.

Данное видение получило развитие и в последующих исследованиях: К. Киз, рассматривая тему психического здоровья, показал, что благополучие не сводится к отсутствию симптомов. Оно должно описываться более широко, как эмоциональная, психологическая и социальная активность человека. Подобный подход расширяет понимание субъективного благополучия в том плане, что оно связано не только с эмоциональным балансом, но и с переживанием осмысленности, включенности в жизнь, личностной продуктивности и социальной

интегрированности [Li, Bai, Lou, Cao, 2019].

В обзоре отечественного автора Л. И. Галиахметовой тоже подчеркивается, что когнитивный компонент в структуре субъективного благополучия включает удовлетворенность жизнью, тогда как аффективный компонент представлен позитивными и негативными эмоциями различной интенсивности и частоты [Галиахметова, 2015]. Подобная логика представлена и в работах, посвященных систематизации знаний о субъективном благополучии, где оно описывается как обобщенная оценка собственного состояния, жизни в целом и ее отдельных сфер [Алмакаева, 2020; Алимбаева, Мартаева, 2016; Баева, Кондакова, Селиков, 2024].

Удовлетворенность жизнью в работах Э. Динера, Р. Эммонса, Р. Ларсена и Ш. Гриффина, напротив, определяется существенно уже. Авторы шкалы удовлетворенности жизнью (SWLS) прямо указывали, что она измеряет когнитивные суждения человека о своей жизни и не является мерой ни положительного, ни отрицательного аффекта [Ehlers, Clark, 2000; Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985]. Тем самым удовлетворенность жизнью понимается как рефлексивная оценка того, насколько жизнь соответствует внутренним ожиданиям и стандартам человека [Diener, 1984].

В справочном обзоре Springer выражена такая же мысль: удовлетворенность жизнью представляет собой общий рациональный вывод, возникающий на основе сравнения собственных обстоятельств с тем, что считается идеальным или приемлемым образом хорошей жизни [Worley, 2020]. Российские авторы также подчеркивают, что удовлетворенность жизнью выступает основным когнитивным компонентом личного благополучия и представляет собой осознанную оценку своей жизни в целом [Меренкова, Солодкова, 2020; Алимбаева, Мартаева, 2016].

Отсюда вытекает важное следствие: человек может достаточно высоко оценивать свою жизнь в целом, признавая ее осмысленной, ценной или приемлемой, но при этом испытывать эмоциональное истощение, тревогу, внутреннее напряжение или чувство неблагополучия [Kahneman, Deaton, 2010]. И наоборот, возможно относительно благоприятное эмоциональное самочувствие при неудовлетворенности жизненной ситуацией как таковой [Lucas, Diener, Suh, 1996]. Именно поэтому разделение этих понятий имеет и теоретическое, и прикладное значение.

Подмена субъективного благополучия удовлетворенностью жизнью делает картину психологического состояния более грубой и может привести к недооценке скрытого неблагополучия, особенно в тех уязвимых группах, где жизненная оценка формируется под влиянием сложной адаптации к неблагоприятному опыту и где разные компоненты благополучия могут демонстрировать различную динамику и неодинаковую чувствительность к травмирующим факторам [Галиахметова, 2015; Меренкова, Солодкова, 2020].

Хотя в теории рассматриваемые феномены различаются достаточно ясно, в эмпирической литературе они нередко рассматриваются как близкие понятия. Во-первых, связано это с чрезвычайной распространенностью шкалы удовлетворенности жизнью как удобного инструмента, а во-вторых, существует тенденция использовать ее как маркер общего благополучия. Хотя ряд исследований показывает, что когнитивная оценка жизни и эмоциональные аспекты благополучия совпадают лишь частично [Lucas, Diener, Suh, 1996].

Так, в работе Р. Лукаса, Э. Динера и Е. Сух было показано, что удовлетворенность жизнью, положительный аффект и отрицательный аффект связаны между собой, но не тождественны друг другу. Позднее Д. Канеман и А. Дитон отмечали, что рост материального положения повышал оценку жизни, однако эмоциональное благополучие затрагивал не в той же степени

[Kahneman, Deaton, 2010]. И если оценка жизни и переживание жизни могут расходиться даже в относительно нормативных выборках, то в ситуациях, связанных с травматическим опытом, такое расхождение может проявляться еще сильнее.

Изучение травматического опыта в течение долгого времени было сосредоточено главным образом на негативных последствиях: посттравматической симптоматике, тревоге, депрессии, нарушениях адаптации. Однако более поздние исследования показали, что последствия травмы не сводятся к единому паттерну. Г. Бонанно в своей известной работе о человеческой устойчивости после утраты и травмы показал, что многие люди после тяжелых событий сохраняют способность вести нормальную жизнь, испытывать положительные эмоции, а также демонстрируют лишь умеренные нарушения [Bonanno, 2004].

Еще одна важная линия исследований связана с феноменом посттравматического роста. Р. Тедeschi и Л. Кэлхун описали положительные изменения такие как возрастание ценности жизни, углубление отношений, изменение приоритетов и усиление чувства личной силы, которые возникают вследствие борьбы человека с крайне трудными жизненными событиями [Tedeschi, Calhoun, 2004].

Обзор С. Парк о смыслообразовании после стрессовых жизненных событий показал, что адаптация тесно связана с процессами поиска смысла и согласования пережитого события с более общей системой убеждений и жизненных представлений [Park, 2010].

И тогда существенно усложняется картина: травматический опыт может не только снижать благополучие и менять эмоциональную сферу, но и приводить к перестройке критериев оценки собственной жизни. Человек может начать воспринимать жизнь как более ценную, даже если его эмоциональное самочувствие остается нестабильным [Jayawickreme, Blackie, Forgeard, Jayawickreme, 2021].

Следовательно, психологическая травма способна воздействовать на разные уровни благополучия неодинаково. Аффективный уровень может оставаться уязвимым и проявляться в виде эмоциональной напряженности, сниженного фона настроения, тревоги или истощения. Когнитивный же уровень – то есть удовлетворенность жизнью – может частично восстанавливаться или даже приобретать более высокие значения за счет переоценки приоритетов, изменения жизненных стандартов, усиления ценности повседневности и отношений. Именно в этом и состоит один из наиболее интересных теоретических парадоксов рассматриваемой проблемы [Bonanno, 2004; Tedeschi, Calhoun, 2004; Park, 2010].

Таким образом, теоретические положения о неоднородности структуры субъективного благополучия и различии его компонентов получают эмпирическое подтверждение и в проведенном исследовании. В то же время полученные результаты позволяют уточнить данное представление применительно к группе молодых людей, переживших травматический опыт, выявляя специфику соотношения субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью в данной категории.

В исследовании приняли участие 150 респондентов в возрасте от 19 до 23 лет. В зависимости от наличия травматического опыта выборка была разделена на две группы: группа 1 – респонденты с травматическим опытом ($n = 60$); группа 2 – респонденты без травматического опыта ($n = 90$).

Так, анализ средних значений показал различия между группами по большинству показателей: у респондентов с травматическим опытом наблюдаются более высокие значения удовлетворённости жизнью, повышенное беспокойство о будущем, а также несколько более высокий уровень субъективного благополучия (см. рисунок 1).

При этом показатели разочарованности и усталости от жизни существенно не различаются между группами, что может свидетельствовать о наличии общего эмоционального фона, не зависящего напрямую от факта травматического опыта.

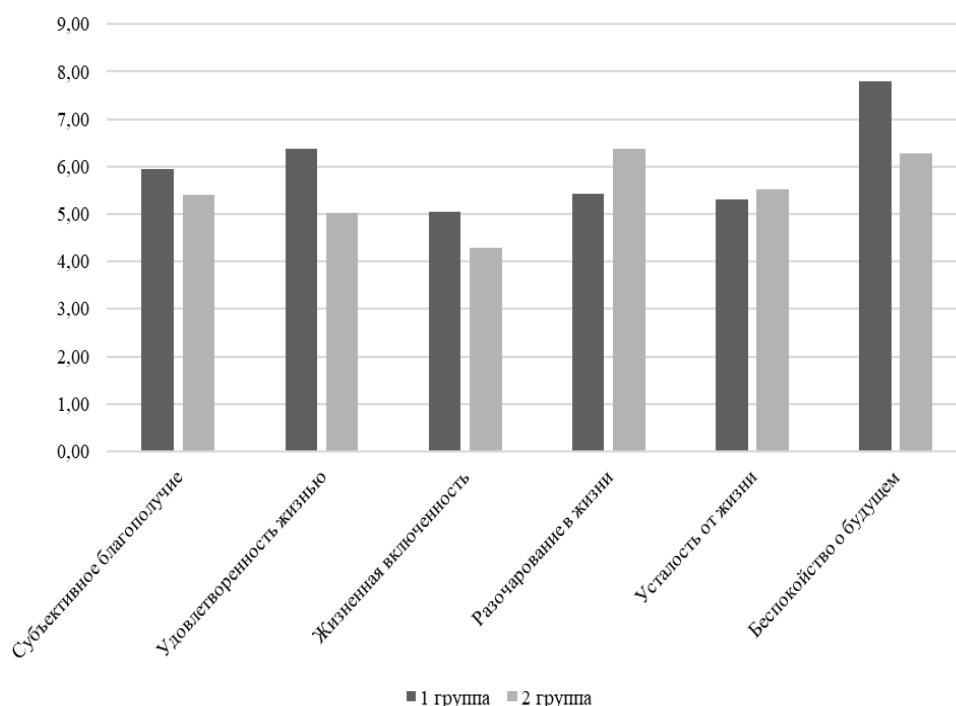


Рисунок 1 – Сравнение групп по средним значениям

Результаты сравнительного анализа показали статистически значимые различия между группами по всем показателям, кроме показателя «усталость от жизни» ($p = 0,293$), что указывает на его относительную независимость от факта переживания травматического опыта (см. рис. 2).

	Субъект. благопол.	Удовлетв. жизнью	Жизнен. включен.	Разочаров. в жизни	Усталость от жизни	Беспок. о будущем
p	0,0025	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,29	< 0,001
r	-0,25	-0,47	-0,27	-0,30	-0,09	-0,50

Рисунок 2 – Сравнительный анализ показателей по критерию Манна–Уитни

Таким образом, травматический опыт связан не столько с общим снижением благополучия, сколько с изменением структуры переживания жизни.

Далее, корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между показателями субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью: выраженная положительная связь ($r \approx 0,63$), что подтверждает их взаимосвязанность, но не тождественность (см. рис. 3).

Удовлетворённость жизнью также демонстрирует сильные связи с жизненной включённостью ($r \approx 0,71$) и беспокойством о будущем ($r \approx 0,63$).

В то же время показатели негативного эмоционального состояния (разочарование, усталость) связаны с благополучием умеренно и разнонаправленно, что указывает на более сложную структуру субъективного опыта.

Полученные данные подтверждают, что субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью отражают различные уровни психологического функционирования.

Следующим шагом, для выявления согласованности между субъективным благополучием и удовлетворённостью жизнью, был проведён анализ их соотношения. Было установлено, что у 61,3% (92 чел.) респондентов наблюдается рассогласование показателей, а у 38,7% (58 чел.) – согласованность. При этом рассогласование носит двунаправленный характер: у 50 человек субъективное благополучие превышает удовлетворённость жизнью, тогда как у 42 человек наблюдается обратная ситуация (см. рисунок 4).

	Субъект. благопол.	Удовлетв. жизнью	Жизнен. включен.	Разочаров. в жизни	Усталость от жизни
Удовлетв. жизнью	0,63	1			
Жизнен. включен.	0,62	0,71	1		
Разочаров. в жизни	-0,35	-0,74	-0,46	1	
Усталость от жизни	-0,22	-0,3	-0,22	0,41	1
Беспок. о будущем	0,32	0,63	0,3	-0,54	-0,26

Рисунок 3 – Корреляционный анализ показателей по Пирсону

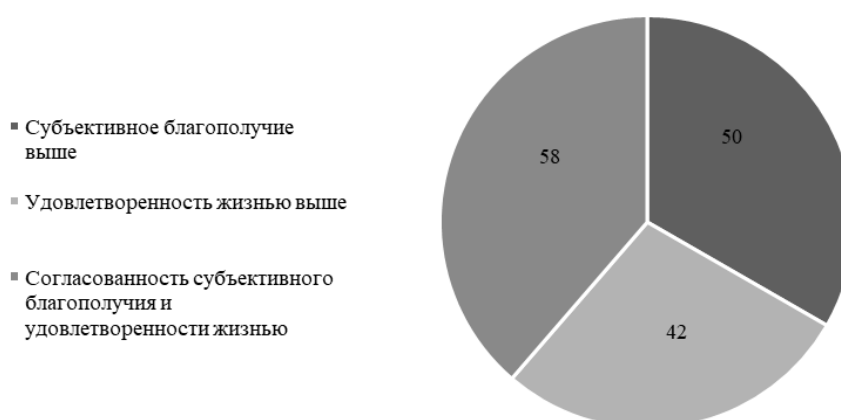


Рисунок 4 – Распределение типов соотношения субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью, чел.

Таким образом, для большинства испытуемых характерно несовпадение когнитивной и эмоциональной оценки собственной жизни.

Анализ распределения типов показал статистически значимые различия между группами ($\chi^2 = 12,83$; $p = 0,002$).

В группе с травматическим опытом чаще наблюдается ситуация, при которой удовлетворённость жизнью превышает субъективное благополучие. В группе без травматического опыта, напротив, чаще встречается обратное соотношение: более высокий уровень субъективного благополучия при сравнительно меньшей удовлетворённости жизнью

(см. рисунок 5).

Полученные данные позволяют сделать несколько принципиальных выводов. Во-первых, субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью действительно не являются взаимозаменяемыми показателями, поскольку в большинстве случаев они не совпадают на индивидуальном уровне. Во-вторых, травматический опыт влияет не столько на общий уровень благополучия, сколько на его внутреннюю структуру.

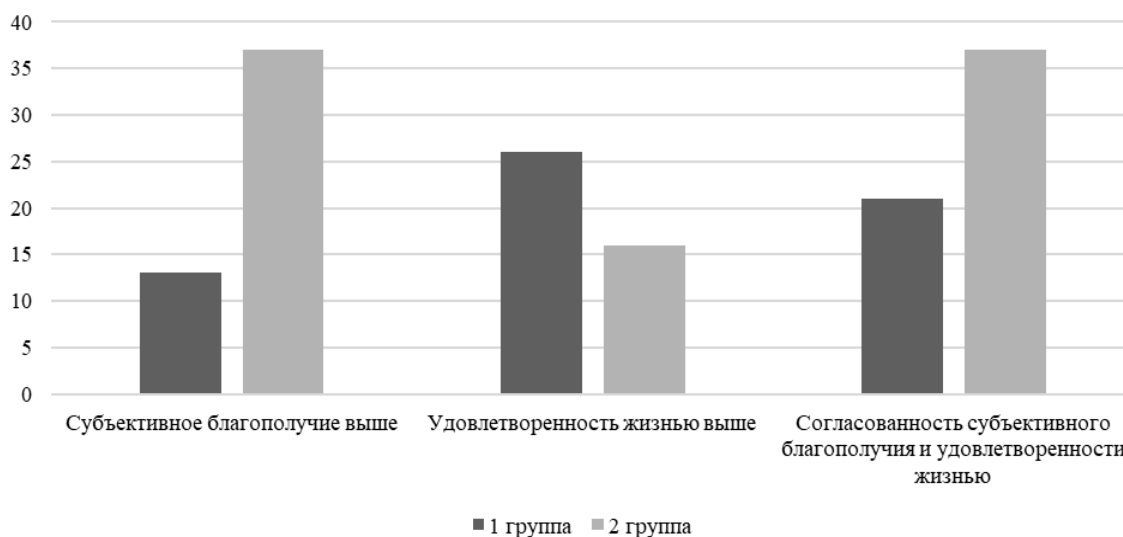


Рисунок 5 – Распределение типов соотношения субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью по группам, чел.

В частности, у лиц с травматическим опытом наблюдается тенденция к более высокой когнитивной оценке жизни при относительно менее благоприятном эмоциональном состоянии, что может быть связано с процессами переоценки жизненных приоритетов и адаптации к пережитому опыту.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что результаты исследования подтверждают необходимость дифференцированного рассмотрения компонентов благополучия, особенно в контексте травматического опыта.

Заключение

Таким образом, в условиях травматического опыта субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью могут не совпадать. Травма затрагивает разные уровни психического функционирования неравномерно: эмоциональная уязвимость может сохраняться даже при относительно благополучной оценке жизни, тогда как когнитивная перестройка жизненных смыслов способна частично компенсировать переживание неблагополучия.

Библиография

1. Алимбаева Р. Т., Мартаева А. У. Субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью // Инновационная наука. 2016. № 11-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-i-udovletvorennost-zhiznyu>.
2. Алмакаева А. М. Субъективное благополучие: концептуализация, измерение и российская специфика // Мониторинг. 2020. № 1 (155). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-kontseptualizatsiya>.

- izmerenie-i-rossiyskaya-spetsifika .
3. Баева И. А., Кондакова И. В., Селиков Ю. Н. Детерминанты субъективного благополучия молодёжи в условиях социальной нестабильности // Психология человека в образовании. 2024. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/determinanty-subektivnogo-blagopoluchiya-molodezhi-v-usloviyah-sotsialnoy-nestabilnosti>.
 4. Банщикова Т. Н. Возрастной аспект субъективного благополучия современной молодёжи // ПНИО. 2022. № 5 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voznrastnoy-aspekt-subektivnogo-blagopoluchiya-sovremennoy-molodezhi>.
 5. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник башкирского университета. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-subektivnoe-blagopoluchie-udovletvorennost-zhiznyu-problema-vzaimosvyazi>.
 6. Егорова М. А., Сердюк А. А. Субъективное благополучие молодёжи в период социокультурной нестабильности (обзор современных зарубежных работ) // Современная зарубежная психология. 2025. № 4. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2025_n4/Egorova_Serduk.
 7. Меренкова В. С., Солодкова О. Е. Исследование феномена «удовлетворённость жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. № 1. URL: <https://kid-journal.ru/index.php/main/article/view/63>.
 8. Anderson M. C., Hanslmayr S. Neural mechanisms of motivated forgetting // Trends in Cognitive Sciences. 2014. Vol. 18, № 6. P. 279-292.
 9. Bisson J. I., Ehlers A., Matthews R., Pilling S., Richards D., Turner S. Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder // British Journal of Psychiatry. 2007. Vol. 190. P. 97-104.
 10. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20-28.
 11. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95, № 3. P. 542-575.
 12. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. P. 71-75.
 13. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of post-traumatic stress disorder // Behaviour Research and Therapy. 2000. Vol. 38, № 4. P. 319-345.
 14. Jayawickreme E., Blackie L. E. R., Forgeard M. J. C., Jayawickreme N. Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations // Journal of Personality. 2021. Vol. 89, № 1. P. 145-165.
 15. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010. Vol. 107, № 38. P. 16489-16493.
 16. Li Y., Bai H., Lou F., Cao F. A conceptual model of posttraumatic growth of nursing students with a disabled parent // Nurse Education Today. 2019. Vol. 81. P. 11-16.
 17. Lucas R. E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 71, № 3. P. 616-628.
 18. Luhmann M., Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Thinking about one's subjective well-being: Average trends and individual differences // Journal of Personality and Social Psychology. 2012. Vol. 102, № 3. P. 614-631.
 19. Park C. L. Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events // Psychological Bulletin. 2010. Vol. 136, № 2. P. 257-301.
 20. Proctor C. L. Subjective well-being // Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. 2014. P. 6437-6441.
 21. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1-18.
 22. Worley J. A. Satisfaction with life scale // Springer Reference. URL: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-319-24612-3_76.

The Relationship Between Subjective Well-Being and Life Satisfaction in Young People Who Have Experienced Psychological Trauma

Dmitrii R. Abakumov

Master's Degree Student,
Ufa University of Science and Technology,
450076, 32, Zaki Validi str., Ufa, Russian Federation;
e-mail: abakumov.dmitriy-2012@yandex.ru

Abakumov D.R., Asafeva N.V., Garifova A.O.

Natal'ya V. Asaf'eva

PhD in Psychology, Associate Professor,
Ufa University of Science and Technology,
450076, 32, Zaki Validi str., Ufa, Russian Federation;
e-mail: rpd.ufa@mail.ru

Aigul' O. Garifova

Master's Degree Student,
Ufa University of Science and Technology,
450076, 32, Zaki Validi str., Ufa, Russian Federation;
e-mail: filippova.aigul@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the study of the relationship between subjective well-being and life satisfaction in young people who have experienced psychological traumatic experience. The relevance of the work is conditioned by the need for a more differentiated analysis of the structure of well-being, since in modern psychological science these phenomena are often considered as close or interchangeable, which is not always justified theoretically and empirically. The aim of the research is to identify the peculiarities of the correlation between subjective well-being and life satisfaction, as well as to determine their specificity in individuals with traumatic experience. The study involved 150 respondents aged 19–23 years, divided into groups with and without traumatic experience. The results obtained showed that the indicators under consideration are related but do not coincide, with the majority of subjects demonstrating their mismatch; statistically significant differences between the groups were also revealed, as well as peculiarities of the structure of well-being in individuals with traumatic experience, expressed in the asynchrony of the cognitive and affective components.

For citation

Abakumov D.R., Asafeva N.V., Garifova A.O. (2026) Vzaimosvyaz' sub'ektivno go blagopoluchiya i udovletvorennosti zhizn'yu u molodykh lyudey, perezhivshikh psikhologicheskuyu travmu [The Relationship Between Subjective Well-Being and Life Satisfaction in Young People Who Have Experienced Psychological Trauma]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (4A), pp. 341-350. DOI: 10.34670/AR.2026.80.23.035

Keywords

Subjective well-being, life satisfaction, psychological trauma, youth, cognitive component, affective component, traumatic experience, personality.

References

1. Alimbaeva, R. T., & Martaeva, A. U. (2016). Subyektivnoye blagopoluchiye i udovletvorennost' zhizn'yu [Subjective well-being and life satisfaction]. *Innovatsionnaya nauka*, *11-3*. <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-i-udovletvorennost-zhiznyu>
2. Almakaeva, A. M. (2020). Subyektivnoye blagopoluchiye: kontseptualizatsiya, izmereniye i rossiyskaya spetsifika

- [Subjective well-being: conceptualization, measurement and Russian specificity]. *Monitoring*, *1*(155). <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-kontseptualizatsiya-izmerenie-i-rossiyskaya-spetsifika>
3. Anderson, M. C., & Hanslmayr, S. (2014). Neural mechanisms of motivated forgetting. *Trends in Cognitive Sciences*, *18*(6), 279-292.
 4. Baeva, I. A., Kondakova, I. V., & Selikov, Yu. N. (2024). Determinanty subyektivnogo blagopoluchiya molodezhi v usloviyakh sotsial'noy nestabil'nosti [Determinants of subjective well-being of youth in conditions of social instability]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii*, *1*. <https://cyberleninka.ru/article/n/determinanty-subyektivnogo-blagopoluchiya-molodezhi-v-usloviyah-sotsialnoy-nestabilnosti>
 5. Bانشchikova, T. N. (2022). Vozrastnoy aspekt subyektivnogo blagopoluchiya sovremennoy molodezhi [Age aspect of subjective well-being of modern youth]. *PNiO*, *5*(59). <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnoy-aspekt-subyektivnogo-blagopoluchiya-sovremennoy-molodezhi>
 6. Bisson, J. I., Ehlers, A., Matthews, R., Pilling, S., Richards, D., & Turner, S. (2007). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder. *British Journal of Psychiatry*, *190*, 97-104.
 7. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20-28.
 8. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.
 9. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
 10. Egorova, M. A., & Serdyuk, A. A. (2025). Subyektivnoye blagopoluchiye molodezhi v period sotsiokul'turnoy nestabil'nosti (obzor sovremennykh zarubezhnykh rabot) [Subjective well-being of youth in the period of sociocultural instability (review of modern foreign studies)]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, *4*. https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2025_n4/Egorova_Serduk
 11. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of post-traumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *38*(4), 319-345.
 12. Galiakhmetova, L. I. (2015). Blagopoluchiye, subyektivnoye blagopoluchiye, udovletvorennost' zhizn'yu: problema vzaimosvyazi [Well-being, subjective well-being, life satisfaction: the problem of interrelation]. *Vestnik Bashkirskogo universiteta*, *3*. <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-subektivnoe-blagopoluchie-udovletvorennost-zhiznyu-problema-vzaimosvyazi>
 13. Jayawickreme, E., Blackie, L. E. R., Forgeard, M. J. C., & Jayawickreme, N. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, *89*(1), 145-165.
 14. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *107*(38), 16489-16493.
 15. Li, Y., Bai, H., Lou, F., & Cao, F. (2019). A conceptual model of posttraumatic growth of nursing students with a disabled parent. *Nurse Education Today*, *81*, 11-16.
 16. Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 616-628.
 17. Luhmann, M., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2012). Thinking about one's subjective well-being: Average trends and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(3), 614-631.
 18. Merenkova, V. S., & Solodkova, O. E. (2020). Issledovaniye fenomena "udovletvorennost' zhizn'yu" [Study of the phenomenon of life satisfaction]. *Kompleksnyye issledovaniya detstva*, *1*. <https://kid-journal.ru/index.php/main/article/view/63>
 19. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, *136*(2), 257-301.
 20. Proctor, C. L. (2014). Subjective well-being. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 6437-6441.
 21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1-18.
 22. Worley, J. A. (2020). Satisfaction with life scale. *Springer Reference*. https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-319-24612-3_76