

Научная статья

УДК 159.9

**Оптимальный смысл жизни как системная детерминанта
субъективной удовлетворенности жизнью:
теоретико-методологическое обоснование и пилотажная
эмпирическая верификация**

**Марина Геннадьевна Чухрова^{1,2}, Сергей Владимирович Пронин²,
Мария Павловна Гусева²**

¹*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия*

²*Новосибирский государственный университет экономики и управления,
Новосибирск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена преодолению методологического пробела в исследованиях связи смысла жизни и субъективного благополучия, связанного с редукцией анализа к количественным показателям наличия смысла. Цель работы – теоретико-методологическое обоснование и пилотажная эмпирическая верификация структурно-функциональной модели оптимального смысла жизни как системной детерминанты удовлетворенности жизнью. На основе интегративного анализа отечественных (В. Э. Чудновский, К. В. Карпинский, Д. А. Леонтьев) и зарубежных (В. Франкл, теория самодетерминации, модель конкордантности целей) подходов обоснована концепция, согласно которой влияние смысла на благополучие опосредовано его качественными характеристиками. Выделены четыре структурных компонента оптимальности: реалистичность (соответствие целей объективным условиям), конгруэнтность (согласованность с аутентичными ценностями), интегративность (целостность жизненной линии) и временная сбалансированность (связь прошлого, настоящего и будущего). В пилотажном исследовании (N = 127, 18–55 лет) с использованием теста смысловых ориентаций (СЖО), авторского опросника оптимальности смысла жизни (ОСМ), шкалы удовлетворенности жизнью (SWLS) и шкалы психологического благополучия К. Рифф получены предварительные подтверждения гипотезы. Корреляционный анализ показал, что интегральный показатель оптимальности связан с удовлетворенностью жизнью ($r = 0,67$ против $r = 0,52$ для общего показателя СЖО, $p < 0,01$) и психологическим благополучием ($r = 0,71$ против $r = 0,58$, $p < 0,01$). Регрессионный анализ выявил, что шкалы «Конгруэнтность» и «Реалистичность» объясняют 52 % дисперсии удовлетворенности жизнью, при этом вклад общего показателя осмысленности становится незначимым при учете качественных параметров. Кластерный анализ подтвердил, что респонденты с «гармоничным оптимальным смыслом» обладают достоверно более высокими показателями благополучия. Делается вывод, что операционализация оптимальности смысла открывает перспективы для разработки более точных диагностических инструментов и мишеней психологической коррекции, смещая фокус с терапии экзистенциального вакуума на оптимизацию качественных параметров смысловой сферы.

Ключевые слова: оптимальный смысл жизни; субъективная удовлетворенность жизнью; структурно-функциональная модель; смысловые ориентации; психологическое благополучие; качественные характеристики смысла; конгруэнтность; реалистичность.

Для цитирования: Чухрова М. Г., Пронин С. В., Гусева М. П. Оптимальный смысл жизни как системная детерминанта субъективной удовлетворенности жизнью: теоретико-методологическое обоснование и пилотажная эмпирическая верификация // Развитие человека в современном мире. – 2026. – № 1. – С. 19–31.

Original article

Optimal meaning of life as a systemic determinant of subjective life satisfaction: theoretical and methodological substantiation and pilot empirical verification

Marina G. Chukhrova^{1,2}, Sergey V. Pronin², Maria P. Guseva²

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

²*Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia*

Abstract. The article addresses a methodological gap in research on the relationship between the meaning of life and subjective well-being, specifically the reductionist focus on quantitative indicators of the presence of meaning. The aim of the paper is to provide a theoretical and methodological justification and pilot empirical verification of a structural-functional model of the optimal meaning of life as a systemic determinant of life satisfaction. Based on an integrative analysis of Russian (V. E. Chudnovsky, K. V. Karpinsky, D. A. Leontiev) and Western (V. Frankl, Self-Determination Theory, the Goal Concordance Model) approaches, we substantiate a concept positing that the impact of meaning on well-being is mediated by its qualitative characteristics. Four structural components of optimality are identified: realism (alignment of goals with objective conditions), congruence (consistency with authentic values), integrativity (coherence of one's life narrative), and temporal balance (connection between past, present, and future). A pilot study (N = 127, age 18–55) employing the Life Purpose Test (SJO), the authors' original Meaning Optimality Questionnaire (OSM), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and Ryff's Psychological Well-Being Scale provided preliminary confirmation of the hypothesis. Correlation analysis revealed that the integral optimality index correlates more strongly with life satisfaction ($r = 0,67$ vs $r = 0,52$ for the general SJO index, $p < 0,01$) and psychological well-being ($r = 0,71$ vs $r = 0,58$, $p < 0,01$). Regression analysis showed that the "Congruence" and "Realism" scales explain 52 % of the variance in life satisfaction, while the contribution of the general meaningfulness score becomes insignificant when qualitative parameters are considered. Cluster analysis confirmed that respondents with a "harmonious optimal meaning" exhibit significantly higher well-being indicators. It is concluded that the operationalization of meaning optimality offers prospects for developing more accurate diagnostic tools and targets for psychological intervention, shifting the focus from treating existential vacuum to optimizing the qualitative parameters of the meaning sphere.

Keywords: optimal meaning of life; subjective life satisfaction; structural-functional model; life-purpose orientations; psychological well-being; qualitative characteristics of meaning; congruence; realism.

For citation: Chukhrova M. G., Pronin S. V., Guseva M. P. Optimal meaning of life as a systemic determinant of subjective life satisfaction: theoretical and methodological substantiation and pilot empirical verification. *Human Development in the Modern World*, 2026, no. 1, pp. 19–31. (In Russ.)

Введение. Феномен смысла жизни традиционно занимает центральное место в психологической мысли, выступая интегративной характеристикой человеческого существования. Историко-теоретический анализ показывает, что как в западной (экзистенциальной, гуманистической), так и в отечественной (деятельностной) традициях смысл жизни признается фундаментальным фактором психологического благополучия, личностного развития и адаптации [1; 2; 15; 24]. Многие эмпирические исследования подтверждают положительную корреляцию между наличием смысловых ориентаций и показателями субъективной удовлетворенности жизнью (СУЖ) [24; 33; 40].

Тем не менее накопленные данные выявляют методологический парадокс: наличие формально выраженного смысла жизни не считается гарантией высокого благополучия. Исследования показывают, что до 20 % респондентов с четкими смысловыми ориентациями проявляют низкие показатели СУЖ [35]. Кроме того, активный поиск смысла часто коррелирует со снижением благополучия и повышением тревожности [19], а сохранение неадекватных смысловых ориентиров может приводить к «смысловому кризису» [7]. Этот парадокс указывает на редукционизм преобладающего количественного подхода, фокусирующегося на факте наличия или интенсивности смысла, в ущерб анализу его качественных характеристик. Как отмечают отечественные исследователи, именно качество смысловой регуляции, а не сам факт ее наличия, определяет ее конструктивный или деструктивный потенциал для личности [7; 18; 25].

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости преодоления редукционистской парадигмы через разработку и операционализацию модели, описывающей влияние качественных параметров смысла жизни на субъективную удовлетворенность жизнью.

Теоретическое обоснование структурно-функциональной модели оптимального смысла жизни. Интегративный анализ философских и психологических оснований концепции смысла жизни показывает глубокие экзистенциальные корни этой проблемы. В русской религиозно-философской традиции (Н. А. Бердяев, В. С. Соловьев) смысл жизни рассматривался как трансцендентная ценность [4; 5]. Бердяев подчеркивал, что сам процесс искания смысла придает жизни осмысленность. В западной экзистенциальной философии (Ж.-П. Сартр) акцент смещается на абсолютную свободу и ответственность личности за создание собственного смысла [21].

В зарубежной психологии особую роль сыграла логотерапия В. Франкла, постулировавшего «волю к смыслу» как базовую мотивационную силу [15; 23]. Развивая его идеи, А. Лэнгле предложил модель фундаментальных экзистенциальных мотиваций [17; 18]. Важное направление представляет теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [32], в рамках которой К. Шелдон разработал модель конкордантности целей [41]. Конкордантные цели, согласованные с глубинными потребностями и ценностями личности, ведут к большему благополучию, что эмпирически перекликается с идеями об оптимальности смысла. Феноменологический подход Ю. Джендлина акцентирует роль непосредственно ощущаемого, дологического «ощущаемого смысла» (felt sense) в процессе смыслообразования [34].

В отечественной психологии смысл традиционно исследуется в контексте деятельности (А. Н. Леонтьев) и развития личности как субъекта жизненного пути (С. Л. Рубинштейн) [13; 20]. Б. С. Братусь связал подлинный смысл с нравствен-

но-ценностной ориентацией [6]. Системный вклад в разработку проблемы внесли В. Э. Чудновский и К. В. Карпинский [24–26; 8–12]. Чудновский ввел и обосновал понятие оптимального смысла жизни как гармонической структуры ориентаций, обеспечивающей максимальное раскрытие способностей и удовлетворенность жизнью [25]. Карпинский развил эту концепцию, предложив систему признаков оптимальности/неоптимальности смысла (реалистичность, конгруэнтность, интегративность и др.). Его эмпирические исследования показали, что неоптимальные смыслы выступают источником кризисов даже при формально высоких показателях осмысленности [7; 10–12]. Д. А. Леонтьев исследовал смысл жизни как динамическую смысловую систему, разработав диагностический инструмент – тест смысловых ориентаций (СЖО) [14; 15].

Современный этап характеризуется ростом эмпирических исследований смысловых феноменов, выявивших несколько противоречий [30; 40]. Метаанализы подтверждают устойчивую, но умеренную связь между наличием смысла и благополучием [33; 34]. Тем не менее все чаще фиксируются парадоксальные данные. Т. Шнель эмпирически показала, что смыслонаполненность (meaningfulness) и кризис смысла выступают не двумя полюсами одного континуума, а независимыми конструктами [39; 40]. Она же ввела понятие «экзистенциальное безразличие», под которым понимается состояние отсутствия как кризиса, так и активного поиска смысла. Исследования показывают сложную, опосредованную роль поиска смысла, который может выступать и как ресурс личностного роста, и как симптом неблагополучия [19; 31].

Накопленный массив данных высвечивает центральную проблему: недостаточность категории «наличие/отсутствие смысла» для объяснения механизмов его влияния на благополучие подтверждает связь смысла жизни с психическим и физическим здоровьем, устойчивостью к стрессу, посттравматическим ростом, эффективностью психотерапии [16; 29; 30].

Требуется переход к более тонким качественным моделям, объясняющим, какой именно смысл, каким образом он помогает или препятствует достижению удовлетворенности жизнью. Проведенный анализ указывает на то, что нужно сначала выделить системообразующие компоненты оптимального смысла жизни, что возможно на основе синтеза концепций В. Э. Чудновского и К. В. Карпинского с современными западными подходами.

Именно эту задачу призвана решить предлагаемая концепция оптимального смысла жизни как детерминанты субъективной удовлетворенности жизнью.

Предлагаемая структурно-функциональная модель оптимального смысла жизни концептуально базируется на синтезе следующих положений: 1) отечественной деятельностно-смысловой парадигмы (В. Э. Чудновский, К. В. Карпинский); 2) западных теорий благополучия (Э. Динер) и эвдемонической (К. Рифф, М. Селигман), задающих целевые переменные (удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие); 3) концепций мотивации и целеполагания (теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, модель конкордантности целей К. Шелдона), объясняющих механизмы связи внутренних ценностей и благополучия.

Модель постулирует, что оптимальный смысл жизни считается не простой суммой признаков, а системным образованием, в котором структурные компоненты обуславливают функциональные свойства, детерминирующие СУЖ.

На основе работ К. В. Карпинского и их сопоставления с зарубежными конструктами выделены четыре ключевых структурных компонента оптимального смысла жизни [7; 10–12]:

1. Реалистичность (адекватность) – соответствие смысложизненных целей и ориентиров объективным условиям жизни, контекстуальным возможностям и личным ресурсам индивида. Препятствует формированию «выученной беспомощности» и хронической фрустрации [22]. Эмпирически соотносится с исследованиями реалистичного целеполагания [20].

2. Конгруэнтность – согласованность смысла жизни с глубинными, аутентичными потребностями, ценностями и идентичностью личности. Считается аналогом конкордантности целей в модели К. Шелдона и обеспечивает внутреннюю мотивацию, автономию и переживание аутентичности [42].

3. Интегративность – способность смысла жизни объединять разрозненные цели, мотивы, роли и жизненные события в целостную, непротиворечивую «линию жизни» (В. Э. Чудновский). Снижает внутренние конфликты и когнитивный диссонанс, образуя связный личный нарратив [27].

4. Временная сбалансированность – гармоничная связь смысла с прошлым опытом (его принятие и интеграция), настоящей деятельностью и будущими целями. Обеспечивает чувство непрерывности, управляемости жизни, связано с концепцией сбалансированной временной перспективы [36; 47].

Дефицит или искажение любого из этих компонентов ведет к формированию неоптимального смысла, который, даже будучи субъективно ясным и сильным, может выступать источником внутренних конфликтов и снижения благополучия [7; 12].

Функциональные аспекты оптимального смысла жизни и механизмы их влияния на СУЖ реализуются через три ключевые функции, непосредственно детерминирующие различные аспекты удовлетворенности жизнью. Первая – регулятивная функция, обеспечивается интегративностью и временной сбалансированностью. Оптимальный смысл служит внутренним стандартом, «системой координат» для оценки жизненных событий, их селекции и интерпретации. Это стабилизирует когнитивно-оценочный компонент СУЖ (глобальную оценку удовлетворенности по Динеру), делая ее менее зависимой от ситуативных неудач. Механизм влияния на СУЖ обеспечивается тем, что смысл выступает как ядро личного нарратива, обеспечивающее когнитивную согласованность и чувство связности жизни [27; 28; 34].

Органично выделяется адаптивная функция оптимальности смысла жизни, которая обеспечивается реалистичностью и, отчасти, временной сбалансированностью. Оптимальный смысл жизни задает гибкие, но устойчивые стратегии поведения и совладания (копинга). Он позволяет адекватно оценивать трудности, мобилизовывать ресурсы и находить новые пути реализации замысла в меняющихся условиях. Это поддерживает аффективный компонент СУЖ, способствуя преобладанию позитивных эмоций за счет успешного преодоления препятствий и ощущения компетентности. Механизм влияния на СУЖ следующий: реалистичный и сбалансированный смысл развивает жизнестойкость (resilience) и гибкое совладающее поведение [42].

Наконец, ресурсная (мотивационно-энергетическая) функция оптимального смысла жизни, которая обеспечивается конгруэнтностью и интегративностью. Конгруэнтный смысл, согласованный с глубинными ценностями, сам становится мощным внутренним ресурсом. Его реализация порождает переживания потока, осмысленности, аутентичности, что составляет суть экзистенциального благополучия.

чия (по Рифф). Эта функция обеспечивает энергию и устойчивость для долгосрочной деятельности. Механизм реализации влияния на СУЖ: конгруэнтный смысл активирует систему внутренней мотивации, что сопровождается позитивными нейрофизиологическими коррелятами (активация системы подкрепления) и удовлетворением базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности [26; 32; 41].

Схематически модель может быть представлена следующим образом (рис.).

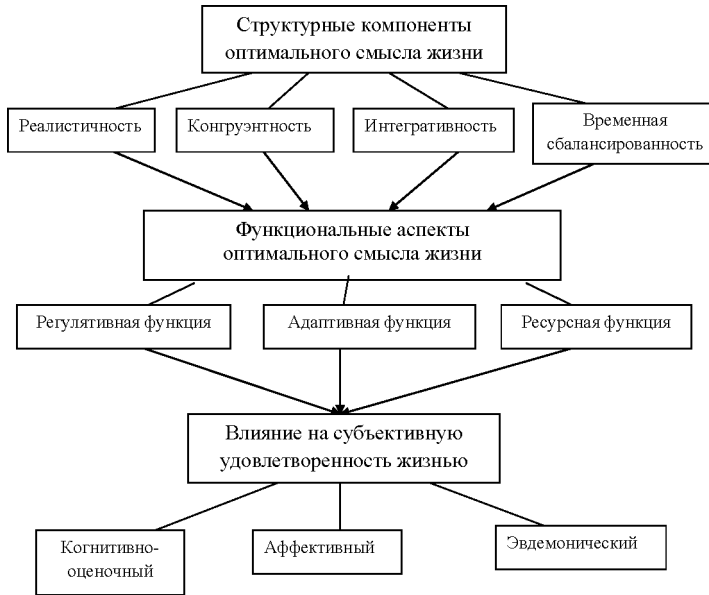


Рис. Структурно-функциональная модель оптимального смысла жизни как детерминанты субъективной удовлетворенности жизнью

Базовые положения представленной модели апробированы в процессе пилотажного эмпирического исследования.

Цель статьи: теоретико-методологическое обоснование, разработка и пилотажная эмпирическая верификация структурно-функциональной модели оптимального смысла жизни как системной детерминанты субъективной удовлетворенности жизнью.

Методы. В исследовании приняли участие 127 человек в возрасте от 18 до 55 лет ($M = 28,4$; $SD = 9,7$), из них 68 % женщин, 32 % мужчин. Выборка была доступной и формировалась на добровольной основе.

Психодиагностический инструментарий включал следующие методики:

1. Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева – для измерения общего уровня осмысленности жизни (общий показатель ОЖ) [15].

2. Опросник оптимальности смысла жизни (ОСМ) – авторская разработка на основе операционализации признаков оптимальности/неоптимальности смысла жизни, предложенных К. В. Карпинским [7; 10–12]. Опросник включает 4 шкалы, соответствующие структурным компонентам модели: «Реалистичность» (8 п.), «Конгруэнтность» (7 п.), «Интегративность» (7 п.), «Временная сбалансированность» (6 п.). Используется 5-балльная шкала Ликерта. Проверка внутренней со-

гласованности (надежности) на этой выборке показала приемлемые и высокие значения α -Кронбаха: для шкалы «Реалистичность» $\alpha = 0,81$; «Конгруэнтность» $\alpha = 0,84$; «Интегративность» $\alpha = 0,79$; «Временная сбалансированность» $\alpha = 0,76$. Конструктивная валидность подтверждается значимыми корреляциями с показателями СЖО (общий показатель ОЖ $r = 0,62$; $p < 0,01$). Для анализа также рассчитывался интегральный показатель оптимальности (ИПО) как среднее арифметическое по всем четырем шкалам.

3. Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS – Satisfaction With Life Scale) Э. Динера, в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина – для измерения когнитивно-оценочного компонента СУЖ [9].

4. Шкала психологического благополучия (SPWB – Scales of Psychological Well-Being) К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) – для измерения эвдемического компонента благополучия [39].

Исследование проводилось в форме группового онлайн-тестирования с использованием гугл форм. Все участники дали информированное согласие на участие и обработку данных. Статистическая обработка данных выполнялась с помощью пакета SPSS 23.0. Применялись методы описательной статистики, корреляционный анализ (Пирсон), пошаговый регрессионный анализ и кластерный анализ (метод k-средних) с последующим дисперсионным анализом (ANOVA).

Результаты исследования и их обсуждение. Корреляционный анализ выявил значимые положительные связи между всеми изучаемыми переменными (табл.). Ключевой результат состоит в том, что интегральный показатель оптимальности (ИПО) показывает более сильные корреляции как с удовлетворенностью жизнью (SWLS), так и с психологическим благополучием (SPWB), чем общий показатель осмысленности жизни по методике СЖО. Наиболее тесные связи с СУЖ среди компонентов оптимальности показали «Конгруэнтность» и «Реалистичность».

Таблица

Корреляции показателей смысла с показателями благополучия (r-Пирсона)

Показатель	SWLS (удовл. жизнью)	SPWB (психол. благополучие)
Общий показатель СЖО	0,52**	0,58**
Интегральный показатель оптимальности (ИПО)	0,67**	0,71**
Реалистичность	0,65**	0,68**
Конгруэнтность	0,69**	0,73**
Интегративность	0,60**	0,63**
Временная сбалансированность	0,55**	0,59**

Примечание: ** $p < 0,01$

Для проверки прогностической способности показателей оптимальности был проведен пошаговый *регрессионный анализ* с зависимой переменной SWLS. На первом шаге в модель были включены все четыре шкалы ОСМ. Значимыми предикторами оказались «Конгруэнтность» ($\beta = 0,41$; $p < 0,001$) и «Реалистичность» ($\beta = 0,35$; $p < 0,001$), которые вместе объяснили 52 % дисперсии удовлетворенности жизнью ($R^2 = 0,52$; $F = 67,8$; $p < 0,001$). На втором шаге в модель был добавлен общий показатель СЖО. Его вклад оказался статистически незначимым ($\beta = 0,11$;

$p > 0,05$), прирост дисперсии не произошел. Это говорит о том, что вариативность удовлетворенности жизнью, связанная с общим уровнем осмысленности, полностью перекрывается («поглощается») более тонкими качественными параметрами смысла.

Для выявления качественно различных типов смысловой регуляции был проведен *кластерный анализ* по методу *k*-средних на основе четырех шкал ОСМ. Было получено устойчивое трехкластерное решение.

Кластер 1 ($n = 41$): гармоничный оптимальный смысл. Характеризуется высокими значениями по всем четырем шкалам оптимальности.

Кластер 2 ($n = 58$): дефицитарный смысл. Отличается средними или умеренно-низкими баллами по отдельным шкалам (наиболее часто – по «Реалистичности» или «Временной сбалансированности»).

Кластер 3 ($n = 28$): неоптимальный/дисгармоничный смысл. Низкие показатели по большинству или всем шкалам оптимальности.

Однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с пост-хок тестом Тьюки подтвердил наличие значимых различий между выделенными кластерами. У респондентов из кластера «Гармоничный оптимальный смысл» достоверно ($p < 0,001$) более высокие средние значения как по шкале SWLS, так и по интегральному показателю SPWB, по сравнению с представителями двух других кластеров. Это подтверждает, что именно сочетание высоких показателей всех качественных характеристик смысла связано с максимальным уровнем благополучия.

Полученные в пилотажном исследовании данные предоставляют предварительное, но убедительное подтверждение выдвинутой гипотезы. Качественные характеристики смысла жизни, объединенные в конструкт оптимальности, считаются более сильными предикторами субъективной удовлетворенности жизнью и психологического благополучия, чем общий показатель наличия смысла. Наиболее значимыми компонентами выступили конгруэнтность (согласие с собой) и реалистичность (связь с действительностью). Эти результаты согласуются с теоретической моделью В. Э. Чудновского и К. В. Карпинского о неоптимальных смыслах, а также с западными данными о важности конкордантности целей. Тот факт, что общая осмысленность перестает быть значимым предиктором при учете качественных параметров, указывает на то, что именно дефициты оптимальности (нереалистичность, внутренний конфликт целей и ценностей) считаются основными механизмами, объясняющими парадокс неблагополучия при формально высоком смысле жизни.

Выводы:

1. Концепция оптимального смысла жизни, разработанная в русле отечественной психологии (В. Э. Чудновский, К. В. Карпинский) и интегрированная с достижениями западной науки (теория самодетерминации, модели благополучия), представляет собой эвристичный инструмент для преодоления методологического кризиса в исследованиях связи смысла жизни и благополучия.

2. Предложенная структурно-функциональная модель дает возможность перейти от констатации корреляций к анализу системных механизмов детерминации, описывая, как структурные компоненты смысла (реалистичность, конгруэнтность, интегративность, временная сбалансированность) через свои функциональные аспекты (регулятивный, адаптивный, ресурсный) влияют на различные компоненты субъективной удовлетворенности жизнью.

3. Результаты пилотажного эмпирического исследования подтверждают правомерность основных положений модели. Показано, что у интегрального показателя

оптимальности более сильные связи с удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием, чем общим уровнем осмысленности. Регрессионный и кластерный анализы подтвердили прогностическую силу и дифференцирующую способность выделенных критериев оптимальности.

4. Научная новизна модели заключается в синтетической интеграции отечественной и зарубежной традиций изучения смысла жизни; в разработке и первичной эмпирической апробации комплексной структурно-функциональной модели, объясняющей механизмы влияния качественных параметров смысла на благополучие; в создании диагностического инструментария для оценки компонентов оптимальности смысла жизни.

5. Практическая значимость модели заключается в возможности перехода в консультировании и психотерапии от работы с «отсутствием смысла» к точечной диагностике и коррекции конкретных «смысловых дефектов» (нереалистичности, конфликтности, дисбаланса), что может повысить эффективность психологических интервенций. Перспективы дальнейших исследований включают: проверку модели на более репрезентативных выборках с использованием методов структурного моделирования (SEM); организацию лонгитюдных исследований для изучения динамики оптимальности смысла; разработку и апробацию коррекционных программ, направленных на оптимизацию смысловой сферы личности.

Список источников

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Асмолов А. Г. Деятельность и установка. – М.: Изд-во МГУ, 1979. – 150 с.
3. Беккер Э. Отрицание смерти. – М.: АСТ, 2023. – 414 с.
4. Бердяев Н. А. О самоубийстве: психологический этюд. – Париж: YMCA-Press, 1931. – 45 с.
5. Бердяев Н. А. Самопознание (опыт философской автобиографии). – М.: Международные отношения, 1990. – 336 с.
6. Братусь Б. С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживаний. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
8. Карпинский К. В. Идентификационная функция смысла жизни // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10, № 55. – С. 1–12.
9. Карпинский К. В. Источники смысла жизни: новый метод психодиагностики личности. – Гродно: Гродненский государственный университет, 2021. – 219 с.
10. Карпинский К. В. Конфликтный смысл жизни как фактор личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 2. – С. 221–226.
11. Карпинский К. В. Нереалистический смысл жизни как детерминанта кризиса в развитии личности // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2011. – № 4. – С. 69–75.
12. Карпинский К. В. Психология смысложизненного кризиса. – Гродно: Гродненский государственный университет, 2019. – 623 с.
13. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2004. – 352 с.
14. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
15. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
16. Леонтьев Д. А., Тараненко О. А., Калашникова О. Э. Специфика осмысленности жизни у различных групп кризисных пациентов // Мир психологии. – 2017. – № 3. – С. 190–201.
17. Лэнгле А. Концепция смысла В. Франкла – вклад в психотерапию // Экзистенциальный анализ. – 2009. – № 1. – С. 47–77.

18. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ. – 2009. – № 1. – С. 9–29.
19. Лебедева А. А., Леонтьев Д. А. Современные подходы к изучению качества жизни: от объективных контекстов к субъективным // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 4. – С. 142–162.
20. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
21. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. Опыт феноменологической онтологии. – М.: АСТ, 2012. – 925 с.
22. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 422 с.
23. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
24. Чудновский В. Э. Проблема становления смысложизненных ориентаций личности // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 6. – С. 5–11.
25. Чудновский В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 3–14.
26. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Модэк, 2006. – 768 с.
27. Шпрингер Э. Формы жизни: гуманитарная психология и этика личности. – М.: Канон+, 2014. – 399 с.
28. Шумский В. Б., Уколова Е. М., Осин Е. Н., Лупандина Я. Д. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13, № 4. – С. 763–788.
29. Andresen R., Oades L., Caputi P. The experience of recovery from schizophrenia: towards an empirically validated stage model // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. – 2003. – Vol. 37 (5). – P. 586–594.
30. Batthyany A., Thir M. The state of empirical research on logotherapy and existential analysis // Logotherapy and Existential Analysis: proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna. – 2016. – Vol. 1. – P. 53–74.
31. Damásio B. F., Koller S. H. How search for meaning interacts with complex categories of meaning in life and subjective well-being? // Spanish Journal of Psychology. – 2015. – № 18.
32. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development and wellness. – New York: Guilford Publications, 2017. – 756 p.
33. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95, № 3. – P. 542–575.
34. Gendlin E. T. Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective. – Evanston: Northwestern University Press, 1997. – 302 p.
35. Haidt J. The happiness hypothesis: finding modern truth in ancient wisdom. – New York: Basic books, 2006.
36. Kristović S. Crisis of meaning in connection with mental distress of a modern man // Informatologia. – 2021. – Vol. 54, № 3-4. – P. 154–170.
37. Metz T. Meaning in life. – New York: OUP, 2013. – 282 p.
38. Metz T., Seachris J. W. What makes life meaningful? – New York: Taylor & Francis, 2024. – 272 p.
39. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in science and practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatic. – 2014. – Vol. 83 (1). – P. 10–28.
40. Schnell T. Existential indifference: another quality of meaning in life // Journal of Humanistic Psychology. – 2010. – Vol. 50, № 3. – P. 351–373.

41. Schnell T. The psychology of meaning in life: insights and applications. – England: Routledge, 2025. – 276 p.
42. Sheldon K. M., Elliot A. J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 76, № 3. – P. 482–497.
43. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. – Cambridge: Cambridge University Press, 2018.
44. Steger M. F. Meaning in life and wellbeing // Wellbeing, recovery and mental health. – Cambridge: Cambridge University Press, 2017. – P. 75–85.
45. Steger M. F., Martela F. The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance // The Journal of Positive Psychology. – 2016. – Vol. 11 (5). – P. 531–545.
46. Wolf S. R. Meaning in life and why it matters. – Princeton: Princeton University Press, 2010. – 143 p.
47. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77 (6). – P. 1271–1288.

References

1. Abulkhanova-Slavskaya K. A. Life strategy. Moscow: Mysl', 1991, 299 p. (In Russian)
2. Asmolov A. G. Activity and attitude. Moscow: Moscow State University Publishing House, 1979, 150 p. (In Russian)
3. Becker E. The denial of death. Moscow: AST, 2023, 414 p. (In Russian)
4. Berdyaev N. A. On suicide: a psychological study. Paris: YMCA-Press, 1931, 45 p. (In Russian)
5. Berdyaev N. A. Self-knowledge (an attempt at a philosophical autobiography). Moscow: International relations, 1990, 336 p. (In Russian)
6. Bratus B. S. Personality anomalies. Moscow: Mysl', 1988, 301 p. (In Russian)
7. Vasilyuk F. E. Psychology of experiences. Moscow: Moscow State University Publishing House, 1984, 200 p. (In Russian)
8. Karpinsky K. V. The identification function of the meaning of life. *Psychological Research*, 2017, vol. 10, no. 55, pp. 1–12. (In Russian)
9. Karpinsky K. V. Sources of the meaning of life: a new method of personality psychodiagnostics. Grodno: Grodno State University, 2021, 219 p. (In Russian)
10. Karpinsky K. V. Conflicted meaning of life as a factor of personal crisis. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2011, no. 2, pp. 221–226. (In Russian)
11. Karpinsky K. V. Unrealistic meaning of life as a determinant of crisis in personality development. *Bulletin of the Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology*, 2011, no. 4, pp. 69–75. (In Russian)
12. Karpinsky K. V. Psychology of the meaning-of-life crisis. Grodno: Grodno State University, 2019, 623 p. (In Russian)
13. Leontiev A. N. Activity. Consciousness. Personality. Moscow: Smysl, 2004, 352 p. (In Russian)
14. Leontiev D. A. Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality. Moscow: Smysl, 2003, 487 p. (In Russian)
15. Leontiev D. A. Test of meaning-of-life orientations. Moscow: Smysl, 2000, 18 p. (In Russian)
16. Leontiev D. A., Taranenko O. A., Kalashnikova O. E. Specificity of meaningfulness of life in various groups of crisis patients. *World of Psychology*, 2017, no. 3, pp. 190–201. (In Russian)

17. Längle A. V. Frankl's concept of meaning – a contribution to psychotherapy. *Existential Analysis*, 2009, no. 1, pp. 47–77. (In Russian)
18. Längle A. Fundamental motivations of existence as an effective structure of existential-analytical therapy. *Existential Analysis*, 2009, no. 1, pp. 9–29. (In Russian)
19. Lebedeva A. A., Leontiev D. A. Modern approaches to the study of quality of life: from objective contexts to subjective ones. *Social Psychology and Society*, 2022, vol. 13, no. 4, pp. 142–162. (In Russian)
20. Rubinstein S. L. Being and consciousness. Man and the world. Saint Petersburg: Peter, 2003, 512 p. (In Russian)
21. Sartre J.-P. Being and nothingness. An essay on phenomenological ontology. Moscow: AST, 2012, 925 p. (In Russian)
22. Seligman M. The path to prosperity: a new understanding of happiness and well-being. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2013, 422 p. (In Russian)
23. Frankl V. Man in search of meaning. Moscow: Progress, 1990, 368 p. (In Russian)
24. Chudnovsky V. E. The problem of the formation of life-meaning orientations of the personality. *Psychological Journal*, 2004, vol. 25, no. 6, pp. 5–11. (In Russian)
25. Chudnovsky V. E. Psychological components of the optimal meaning of life. *Questions of Psychology*, 2003, no. 3, pp. 3–14. (In Russian)
26. Chudnovsky V. E. The formation of personality and the problem of the meaning of life: selected works. Moscow: Moscow Psychological-Social Institute; Voronezh: Modek, 2006, 768 p. (In Russian)
27. Spranger E. Forms of life: humanitarian psychology and ethics of the individual. Moscow: Kanon+, 2014, 399 p. (In Russian)
28. Shumsky V. B., Ukolova E. M., Osin E. N., Lupandina Ya. D. Diagnosis of existential fulfillment: an original Russian-language version of the existential motivations test. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2016, vol. 13, no. 4, pp. 763–788. (In Russian)
29. Andresen R., Oades L., Caputi P. The experience of recovery from schizophrenia: towards an empirically validated stage model. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2003, vol. 37 (5), pp. 586–594.
30. Batthyany A., Thir M. The state of empirical research on logotherapy and existential analysis. *Logotherapy and Existential Analysis: proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*, 2016, vol. 1, pp. 53–74.
31. Damásio B. F., Koller S. H. How search for meaning interacts with complex categories of meaning in life and subjective well-being? *Spanish Journal of Psychology*, 2015, no. 18.
32. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York: Guilford Publications, 2017, 756 p.
33. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95, no. 3, pp. 542–575.
34. Gendlin E. T. Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective. Evanston: Northwestern University Press, 1997, 302 p.
35. Haidt J. The happiness hypothesis: finding modern truth in ancient wisdom. New York: Basic books, 2006.
36. Kristović S. Crisis of meaning in connection with mental distress of a modern man. *Informatologia*, 2021, vol. 54, no. 3-4, pp. 154–170.
37. Metz T. Meaning in life. New York: OUP, 2013, 282 p.
38. Metz T., Seachris J. W. What makes life meaningful? New York: Taylor & Francis, 2024, 272 p.
39. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 2014, vol. 83 (1), pp. 10–28.

40. Schnell T. Existential indifference: another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 2010, vol. 50, no. 3, pp. 351–373.
41. Schnell T. The psychology of meaning in life: insights and applications. England: Routledge, 2025, 276 p.
42. Sheldon K. M., Elliot A. J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, vol. 76, no. 3, pp. 482–497.
43. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge: Cambridge University Press, 2018.
44. Steger M. F. Meaning in life and wellbeing. Wellbeing, Recovery and Mental Health. Cambridge: Cambridge University Press, 2017, pp. 75–85.
45. Steger M. F., Martela F. The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 2016, vol. 11 (5), pp. 531–545.
46. Wolf S. R. Meaning in life and why it matters. Princeton: Princeton University Press, 2010, 143 p.
47. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, vol. 77 (6), pp. 1271–1288.

Информация об авторах

М. Г. Чухрова – доктор медицинских наук, профессор кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет; профессор кафедры психологии, Новосибирский государственный университет экономики и управления, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0001-5389-5897>, mbav3@yandex.ru.

С. В. Пронин – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии, Новосибирский государственный университет экономики и управления, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-2626-6021>, pronin53@gmail.com.

М. П. Гусева – ассистент кафедры психологии, Новосибирский государственный университет экономики и управления, г. Новосибирск, Россия, akari_@mail.ru.

Information about the authors

M. G. Chukhrova – Doctor of Medical Sciences, Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University; Professor of the Department of Psychology, Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0001-5389-5897>, mbav3@yandex.ru.

S. V. Pronin – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology, Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-2626-6021>, pronin53@gmail.com.

M. P. Guseva – Assistant at the Department of Psychology, Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia, akari_@mail.ru.

Статья поступила в редакцию 05.12.2025; одобрена после рецензирования 11.01.2026; принята к публикации 11.02.2026.

The article was submitted 05.12.2025; approved after reviewing 11.01.2026; accepted for publication 11.02.2026.

