



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 6 / 2025, Vol. 8, Iss. 6 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9.01

¹ Кравченко С.В.,

¹ Новосибирский государственный педагогический университет

Экзистенциальная перспектива удовлетворенностью жизнью

Аннотация: целью данной статьи является анализ феномена удовлетворенности жизнью в контексте экзистенциального осмысления. Автором предпринята попытка представить позиции исследователей относительно удовлетворенности жизнью в четыре ключевых направления. Предложенная классификация данного феномена способствовала систематизации накопленных исследовательских данных и углублению понимания данной многогранной психологической категории. Выделенные автором подходы носят гипотетический характер, поскольку в ходе анализа выявлены их концептуальные пересечения и междисциплинарные связи, выходящие за рамки психологического знания. В статье дается авторское определение удовлетворенности жизнью, представляющее собой интегративный компонент счастья, формируемый кластером взаимосвязанных элементов: качеством жизни (финансовая стабильность, социальная и физическая комфортность), психологическим благополучием (резистентность к негативным факторам), позитивной когнитивной оценкой жизненных обстоятельств и профессиональной самореализацией.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, экзистенциальный кризис, экзистенциальная перспектива, экзистенциальная фрустрация, экзистенциальная тревога, смысл жизни, качество жизни

Для цитирования: Кравченко С.В. Экзистенциальная перспектива удовлетворенностью жизнью // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 6. С. 145 – 151.

Поступила в редакцию: 11 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 8 июня 2025 г.; Принята к публикации: 20 июля 2025 г.

¹ Kravchenko S.V.,

¹ Novosibirsk State Pedagogical University

The existential perspective of life satisfaction

Abstract: the purpose of this article is to analyze the phenomenon of life satisfaction in the context of existential comprehension. The author attempts to present the positions of researchers regarding life satisfaction in four key areas. The proposed classification of this phenomenon contributed to the systematization of accumulated research data and a deeper understanding of this multifaceted psychological category. The approaches identified by the author are hypothetical, since the analysis reveals their conceptual intersections and interdisciplinary connections that go beyond psychological knowledge. The article provides the author's definition of life satisfaction, which is an integrative component of happiness formed by a cluster of interrelated elements: quality of life (financial stability, social and physical comfort), psychological well-being (resistance to negative factors), positive cognitive assessment of life circumstances and professional self-realization.

Keywords: life satisfaction, existential crisis, existential perspective, existential frustration, existential anxiety, meaning of life, quality of life

For citation: Kravchenko S.V. The existential perspective of life satisfaction. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (6). P. 145 – 151.

The article was submitted: April 11, 2025; Approved after reviewing: June 8, 2025; Accepted for publication: July 20, 2025

Введение

Современного человека нередко поглощает экзистенциальная пустота – тягостное состояние утраты жизненных ориентиров, усугубляемое внутренним вакуумом.

Людям в 21 веке, в отличие от животных, инстинкты не диктуют, что им нужно. Нет сейчас и жестких традиций, предписывающих, что они должны, как это было столетие назад. Не понимая ни первого, ни второго, человек утрачивает ориентиры своих потребностей и желаний, и, как следствие, испытывает фрустрацию. Если у человека нет ясного пути, он неизбежно задумывается: «какой тогда смысл в моей жизни? Что мне нужно для счастья и удовлетворения? Подобные вопросы касаются самых главных вещей бытия и относятся к числу экзистенциальных».

При сопоставительном анализе теоретических подходов, разработанных в рамках западной и российской научных школ, обнаруживаются конвергентные элементы и повторяющиеся тенденции. Выявленная общность методологических позиций создает основу для интеграции современных академических представлений о феномене «удовлетворенность жизнью». Несмотря на пристальное внимание исследователей, четкое и общепринятое определение этой категории до сих пор отсутствует.

Материалы и методы исследований

Целью данной статьи является анализ феномена удовлетворенности жизнью в контексте экзистенциального осмысливания.

Материалами исследования выступают работы отечественных авторов, в числе которых Е.Е. Бочарова, М.И. Жегалова, Р.Ф. Сулейманов, О.В. Бельтюкова, М.А. Варнакова, С.Н. Ведерникова, М.И. Волк, А.Е. Мазанова, М.Е. Халак, Е.В. Дорофеев, Е.А. Припорова, М.А. Щукина, Л.А. Ширман и др.

При написании статьи использовались следующие методы: диалектический анализ, синтез, анализ, дедуктивный и индуктивный методы, обобщение.

Результаты и обсуждения

Автором были систематизированы научные труды относительно понятия «удовлетворенность жизнью» с точки зрения различных подходов.

Первый подход рассматривает удовлетворенность жизнью как составляющую счастья. Например, Е.Е. Бочарова [1, с. 162], анализируя

это понятие, подчеркивает термин «счастье», что указывает на когнитивную природу удовлетворенности жизнью в рамках данного феномена. В своей работе исследователь опирается на труды Д.А. Леонтьева (раскрывающего сходство между категориями «счастье» и «удовлетворенность жизнью»), а также И.А. Джидарьяна (определяющего оба понятия как оценочные суждения личности о соответствии своей жизни внутренним идеалам). Автор подчеркивает высокую степень изученности проблематики удовлетворенности жизнью и счастья в научной литературе, что обусловлено фундаментальным стремлением человека к достижению состояния счастья [1, с. 163].

М.И. Жегалова и Р.Ф. Сулейманов, анализируя взаимосвязь счастья и удовлетворенности жизнью, основываются на гипотезах Е.П. Ильина, М. Аргайла и М. Селигмана, согласно которым счастье тождественно глобальной удовлетворенности различными аспектами жизни [2, с. 83-84].

О.В. Бельтюкова, интерпретируя позиции М. Аргайла, И.А. Джидарьяна, Д. Леонтьева и А. Маслоу, делает вывод, что счастье – это комплексная удовлетворенность жизнью, которая включает в себя реализацию базовых и высших потребностей человека [3, с. 56-57].

Второй подход видит корни удовлетворенности жизнью в психическом здоровье. Так, Н.В. Вязовова, В.М. Мелехова [4, с. 17] анализируют модель «психологического благополучия» (N. Bradburn), ставящую удовлетворенность во главу угла, определяя благополучие как процесс, в котором человек сводит воедино свои радостные и горестные осознания, формируя в итоге позитивный взгляд на жизнь. Авторы предлагают считать термины «удовлетворенность жизнью» и «психологическое благополучие» в этой модели равнозначными.

Другой исследователь М.И. Волк связывает чувство удовлетворенности жизнью с состоянием психического благополучия и обозначает его как «реализацию человеческого потенциала в духовной, физической и социальной сферах» [5, с. 2]. Автор ссылается на интерпретации Н. Брэдбёрна и Э. Динера, обуславливающих прямую зависимость психоэмоционального благополучия от когнитивной оценки текущих условий жизни, степени самореализации и переживания гедонистических состояний. М.И. Волкова, дополняя данный подход, подчеркивает

значимость сохранения устойчивого эмоционального баланса и выстраивания синергичных социальных взаимодействий как базовых элементов личностной гармонии [5, с. 2-3].

Третий подход к пониманию удовлетворенности жизнью связан с профессиональной самореализацией и активной деятельностью. Исследователи В.И. Крячко и Е.А. Яковлева утверждают, что трудовая деятельность способствует удовлетворению высших потребностей личности. Согласно их точке зрения, профессиональная реализация придает жизни смысл, обеспечивает социальный статус, общественное признание и материальное благосостояние [6, с. 113-114].

Аналогичную позицию занимают Т.В. Круглинская и Л.В. Вахидова, определяя удовлетворенность жизнью как результат продуктивной деятельности и успешного применения стратегий целеполагания [7, с. 116].

В рамках четвертого подхода жизненная удовлетворенность трактуется как интегральный компонент качества существования. Исследователь А.Е. Мазанова и соавторы акцентируют, что данное состояние выступает ключевым маркером при оценке жизненных стандартов, формируя их смысловое ядро [8, с. 78]. Авторы М.А. Щукина и Л.А. Ширман расширяют это понятие, представляя качество жизни как полифакторную систему. В их интерпретации она объединяет три взаимосвязанных аспекта: телесное благополучие, социальную реализацию и материальную обеспеченность [9, с. 17].

Анализ научных публикаций за период 2019–2024 гг. демонстрирует доминирование интерпретаций удовлетворенности жизнью через призму категории счастья, что релевантно для психологической науки, традиционно рассматривавшей данную проблематику в философском контексте. Детализация структуры феномена выявила методологические сложности в разработке универсального дефиниционного аппарата, обусловленные наличием разнонаправленных, а в некоторых случаях конфликтующих теоретических позиций. Тем не менее на основании синтеза существующих концепций автором предложено следующее определение: «Удовлетворенность жизнью представляет собой интегративный компонент счастья, формируемый кластером взаимосвязанных элементов: качеством жизни (финансовая стабильность, социальная и физическая комфортность), психологическим благополучием (резистентность к негативным факторам), позитивной когнитивной оценкой

жизненных обстоятельств и профессиональной самореализацией».

Авторская модель включает четыре измерения:

1. Витальное (физиологический комфорт).
2. Рефлексивное (осмысленность бытия).
3. Трансцендентное (выход за пределы этого).
4. Коннективное (качество социальных связей).

Согласно экзистенциальному подходу, удовлетворенность жизнью не является просто следствием внешних обстоятельств или материальных благ. Она зависит от внутреннего состояния человека, его способности находить смысл в жизни, принимать свои переживания и делать осознанный выбор [10].

Экзистенциальная перспектива акцентирует внимание на таких аспектах, как:

- поиск и нахождение личного смысла в жизни, что может включать в себя цели, ценности и убеждения;
- признание своей свободы в принятии решений и осознание последствий этих решений;
- принятие ответственности за свою жизнь и выбор, а также за влияние на окружающих;
- стремление быть верным себе и своим убеждениям, а не следовать социальным ожиданиям;
- осознание того, что жизнь может быть неопределенной и абсурдной, и умение находить радость и удовлетворение, несмотря на это.

Таким образом, экзистенциальная перспектива удовлетворенности жизнью подчеркивает важность внутреннего мира человека и его отношения к жизни, что может привести к более глубокому и устойчивому чувству удовлетворения.

Россия стоит на 116 месте по уровню ощущения счастья у ее жителей согласно исследованию И.Н. Аммосовой и И.С. Даниловой [11, с. 12]. Когда человек не знает, что он хочет, ему сложно быть счастливым.

Психологи отмечают тревожную тенденцию: запрос на поиск смысла жизни и удовлетворенности ей становится одним из самых частых. Люди приходят с ощущением, что «идут не своей дорогой», «живут чужой жизнью», испытывают тотальную неудовлетворенность и не понимают своих истинных целей. Бывает, человек вкладывает все силы в достижение чего-либо, но на пике усилий его охватывает сомнение: «А туда ли я иду? Нужно ли мне это?» Как итог, опустошающее чувство безысходности и внутренней пустоты (экзистенциальный вакуум). Это состояние одинаково разрушительно для лиц, независимо от пола. В периоды такого кризиса удовлетворенность жиз-

нью просто исчезает [12]. Вместе с тем понимание критериев удовлетворенности жизнью и опора на индивидуальные ориентиры являются ключевыми элементами психологического благополучия и социальной адаптации. Это позволяет не только структурировать личный опыт, но и формировать стратегии для достижения гармонии в условиях динамично меняющейся реальности.

Представим кратко основные аргументы, подтвержденные исследованиями в области психологии, социологии и нейронаук относительно феномена удовлетворенности жизнью:

- определение критериев субъективной удовлетворенности жизнью способствует развитию рефлексивных навыков, что напрямую влияет на способность человека управлять эмоциями, поведением и целями. Субъективная удовлетворенность жизнью включает когнитивную оценку достижений и эмоциональный фон. Без четких критериев человек теряет ориентиры для такой оценки;

- личные ориентиры выступают «внутренним компасом», помогающим адаптироваться к внешним вызовам;

- удовлетворенность жизнью зависит от гибкости в трансформации поведения и восприятия человеком новых условий;

- отсутствие ясных критериев удовлетворенности коррелирует с риском развития тревожности, депрессии и социальной дезадаптации;

- негативные когнитивные установки (катастрофизация, персонализация) напрямую связаны с низким уровнем удовлетворенности жизнью, тогда как позитивные убеждения усиливают психологическую устойчивость.

- у людей с низкой удовлетворенностью жизнью чаще наблюдаются неконструктивные методы снятия стресса (алкоголь, курение) и снижение качества здоровья.

Понимание критериев удовлетворенности жизнью и опора на личные ориентиры выступают не просто инструментом самоанализа, а механизмом выживания в современном мире. Это понимание позволяет:

- снижать риски дезадаптации через осознанный выбор стратегий;

- формировать устойчивость к стрессам за счет внутренних ресурсов;

- укреплять социальные связи через взаимное понимание ценностей.

В условиях нестабильности, к которым в полной мере относится сегодняшнее время, люди с четкими критериями благополучия чаще демонстрируют оптимизм и высокую

адаптивность. Таким образом, осознание своих ориентиров – это путь к личной гармонии и общественной стабильности.

Однако, как было неоднократно отмечено выше, именно в отсутствии субъективных критериев у большинства людей и заключается проблема.

М.С. Лобанова относит к признакам экзистенциального вакуума внутреннюю пустоту, скуку, утрату значимых целей, потерю внутренних ориентиров, сужение круга интересов: «ничего не интересно, чувство одиночества и скуки. Удовлетворения ни от чего нет» [10, с. 23].

Чувства внутренней тревоги и беспокойства, вызванные вопросами о смысле и осознании существования, называются экзистенциальным кризисом [13, с. 70]. Если рассматривать жизнь как процесс, то кризис можно считать препятствием на жизненном пути, и это препятствие нарушает естественный ход событий. В этом случае появляется экзистенциальная тревога. Экзистенциальную тревогу можно определить как неопределенность, бессмысличество, безнадежность, ощущение отсутствия опор за пределами личности. Она становится источником постоянных сомнений, поскольку человек сталкивается с неуверенностью в том, что совершил правильный выбор или принял верное решение. Экзистенциальное отчуждение от самого себя, других людей, окружающего мира – также исходная характеристика человеческой жизни (мы никогда не можем быть уверены, что знаем самих себя, другого человека или понимаем происходящее в мире). Столкнувшись с этим, человек может испытывать экзистенциальную вину – вину перед собой, за «неполное», бессмысличное проживание жизни, нереализованные возможности. И, наконец, вновь обозначим термин экзистенциальный вакуум или фрустрация – переживание пустоты, скуки, безысходности; утрата ценностных ориентиров, смысла, вовлеченности.

В. Франкл писал «забоченность или даже отчаяние человека по поводу смысла жизни есть экзистенциальное страдание, но не заболевание» [14].

В практике психологического консультирования лиц, переживающих кризисные состояния, специалисты регулярно фиксируют феномен экзистенциальной пустоты. Люди описывают ангедонию и дефицит смыслов, формулируя это через призму рутинности бытия: «Присутствует стабильная работа, семейные обязательства. Ежедневный алгоритм действий повторяется, однако внутреннее состояние

характеризуется эмоциональной опустошенностью. Это порождает вопрос: является ли данное существование полноценной жизнью?»

Ключевым аспектом психотерапевтического вмешательства в таких случаях становится работа с системой ценностей. На сегодняшний день популярна методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, она основана на иерархическом структурировании ценностных категорий. Эмпирические данные свидетельствуют: диссонанс между декларируемыми и актуализированными ценностями формирует у индивида переживание «экзистенциальной неauthентичности». Конфликт между идеальными устремлениями и реальными жизненными паттернами создает барьер для достижения субъективного благополучия, что коррелирует с феноменом хронической неудовлетворенности.

Особый исследовательский интерес представляет проблема утраты субъективно-смысовых ориентиров, которая выступает актуальной исследовательской проблемой, несмотря на недостаточную теоретическую проработку в теоретических и практических исследованиях.

Выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что экзистенциальная перспектива – это философский и психологический подход, который фокусируется на индивидуальном существовании, свободе выбора, ответственности и поиске смысла жизни.

Удовлетворенность жизнью представляет собой многообразное понятие, которое объединяет когнитивное и эмоциональное восприятие человеком своей жизни в целом. Внутри этого понятия находится качество жизни, складывающееся из нескольких ключевых элементов: физического самочувствия, материального достатка, социального благополучия, психического здоровья, карьерных достижений и внутреннего одобрения собственной жизни.

За 2019-2024 гг. в контексте стремительных изменений в мире, обществе, экономике и политике, удовлетворенность жизнью претерпевает значительные изменения. Для многих людей события, связанные с политической ситуацией в мире, перевернули представления о ценностях. В настоящее время чувство потери смысла жизни, удовлетворенность ею и связанное с этим ощущение пустоты стало серьезной проблемой. К сожалению, этой проблеме исследователями уделяется недостаточное количество внимания. Так, большое количество людей существует в экзистенциальном вакууме, говоря о «бессмыслии» своей жизни и /или об ощущении проживания «не своей жизни».

В психологической работе с такими запросами для помощи клиентам целесообразно и уместно использовать разные инструменты и методы работы. Вместе с тем, определить ценности, лучше понять свои желания и потребности людям помогут стандартизированные тесты.

Список источников

1. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь дискриминационных установок и характеристик удовлетворенности жизнью, счастья у представителей молодежи // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2020. Т. 9. № 2 (34). С. 162 – 169.
2. Жегалова М.И., Сулейманов Р.Ф. Исследование счастья у людей разных социальных категорий // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 11 (91). С. 82 – 87.
3. Бельтюкова О.В., Варнакова М.А., Веденникова С.Н. Представления о счастье мужчин и женщин зрелого возраста // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 7 (99). С. 55 – 60.
4. Вязовова Н.В., Мелехова В.М. Особенности отношения к карьере лиц с различным уровнем психологического благополучия // Гаудеамус. 2021. № 3 (49). С. 14 – 25.
5. Волк М.И. Специфика эмоционального состояния у людей, состоящих и не состоящих в брачно-семейных и партнерских отношениях в условиях самоизоляции COVID-19 // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 3. С. 1 – 9.
6. Яковлева Е.А., Крячко В.И. Профессиональная продуктивность и субъективное благополучие // Journal of Economic Regulation. 2021. Т. 12. № 4. С. 110 – 120.
7. Круглинская Т.В., Вахидова Л.В. Взаимосвязь субъектности со степенью удовлетворенности жизнью женщин: анализ экспериментальной работы // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 6-1 (69). С. 116 – 123.
8. Мазанова А.Е., Халак М.Е., Дорофеев Е.В., Припорова Е.А. Удовлетворенность жизнью: проблема исследования на примере студентов нижегородских университетов // Endless Light in Science. 2022. № 5. С. 78 – 82.

9. Щукина М.А., Ширман Л.А. Психологические предикторы удовлетворенности жизнью людей старшего возраста (на примере клиентов благотворительного фонда) // Национальный психологический журнал. 2022. № 1 (45) С. 15 – 29.
10. Лобанова. М.С. Понятие экзистенциональный вакуум и его взаимосвязь с особенностями смысложизненных ориентаций личности // Психология особых состояний: от теории к практике: материалы V Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов, Красноярск, 25 апреля 2022 года / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. С. 22 – 23.
11. Данилова И.С., Аммосов И.Н. Зарубежный и отечественный опыт оценки качества жизни населения // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Экономика. Социология. Культурология. 2019. № 1 (13). С. 5 – 14.
12. Дементий Л.И., Малёнов А.А. Субъектность как фактор личностного развития на этапе самореализации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26 № 2. С. 68 – 78.
13. Черняева А.В. Экзистенциальный вакуум и перспективы форм поведения людей // Научное познание и истина: историко-философские, социально-экономические и правовые аспекты: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Е.М. Фрадлиной, Волгоград, 28-29 апреля 2020 года. Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. С. 68 – 73.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 418 с.

References

1. Bocharova E.E. The relationship between discriminatory attitudes and characteristics of life satisfaction, happiness among young people. Bulletin of the Saratov University. New series. Series: Acmeology of education. Developmental psychology. 2020. Vol. 9. No. 2 (34). P. 162 – 169.
2. Zhegalova M.I., Suleimanov R.F. A study of happiness in people of different social categories. Society: sociology, psychology, pedagogy. 2021. No. 11 (91). P. 82 – 87.
3. Beltyukova O.V., Varnakova M.A., Vedernikova S.N. Ideas about happiness of mature men and women. Society: sociology, psychology, pedagogy. 2022. No. 7 (99). P. 55 – 60.
4. Vyazova N.V., Melekhova V.M. Features of the attitude towards a career of individuals with different levels of psychological well-being. Gaudeamus. 2021. No. 3 (49). P. 14 – 25.
5. Volk M.I. Specifics of the emotional state of people in and out of marriage and partnership relationships in the context of COVID-19 self-isolation. World of Science. Pedagogy and Psychology. 2022. Vol. 10. No. 3. P. 1 – 9.
6. Yakovleva E.A., Kryachko V.I. Professional productivity and subjective well-being. Journal of Economic Regulation. 2021. Vol. 12. No. 4. P. 110 – 120.
7. Kruglinskaya T.V., Vakhidova L.V. The relationship between subjectivity and the degree of satisfaction with life of women: analysis of experimental work. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2022. No. 6-1 (69). P. 116 – 123.
8. Mazanova A.E., Khalak M.E., Dorofeev E.V., Priporova E.A. Satisfaction with life: a research problem using the example of students of Nizhny Novgorod universities. Endless Light in Science. 2022. No. 5. P. 78 – 82.
9. Shchukina M.A., Shirman L.A. Psychological predictors of life satisfaction in older people (using the example of clients of a charitable foundation). National Psychological Journal. 2022. No. 1 (45) P. 15 – 29.
10. Lobanova. M.S. The concept of existential vacuum and its relationship with the features of the personality's meaningful life orientations. Psychology of special states: from theory to practice: materials of the V All-Russian scientific and practical conference of students, master's and postgraduate students, Krasnoyarsk, April 25, 2022. Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, 2022. P. 22 – 23.
11. Danilova I.S., Ammosov I.N. Foreign and domestic experience in assessing the quality of life of the population. Bulletin of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov. Series: Economics. Sociology. Cultural Studies. 2019. No. 1 (13). P. 5 – 14.
12. Dementiy L.I., Malenov A.A. Subjectivity as a Factor of Personal Development at the Stage of Self-Realization. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2020. Vol. 26 No. 2. P. 68 – 78.

13. Chernyaeva A.V. Existential Vacuum and Prospects of Forms of Human Behavior. Scientific Knowledge and Truth: Historical, Philosophical, Socio-Economic and Legal Aspects: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference Dedicated to the Memory of Professor E.M. Fradlina, Volgograd, April 28-29, 2020. Volgograd: Volgograd State Agrarian University, 2020. P. 68 – 73.

14. Frankl V. Man in Search of Meaning. Moscow: Progress, 1990. 418 p.

Информация об авторе

Кравченко С.В., соискатель, Новосибирский государственный педагогический университет, kravsv@gmail.com

© Кравченко С.В., 2025