

PSIXOLOGIK FAROVONLIK PSIXOLOGIK KATEGORIYA SIFATIDA

Annotatsiya: mazkur maqolada so'nggi yillarda zamonaviy psixologiyada keng o'rganilayotgan mavzulardan biri bo'lgan psixologik farovonlik muammosi ko'rib chiqiladi. Psixologik farovonlikni o'rganishga oid asosiy yondashuvlar va nazariyalar, turli olimlar fikrlari, uning turlari va ko'rinishlari haqida ko'rish mumkin. Shuningdek, maqolada farovonlikka ta'sir etuvchi omillar va uni yaxshilash usullari haqida fikrlar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: subyektiv farovonlik, stress, optimizm, kognitsiya, emotsional, ijtimoiy, biologik, individual, ma'naviy farovonlik, avtonomiya.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема психологического благополучия — одна из наиболее активно изучаемых тем современной психологии последних лет. Представлены основные подходы и теории, посвящённые изучению психологического благополучия, мнения различных учёных, а также его виды и формы. Кроме того, в статье приведены рассуждения о факторах, влияющих на благополучие, и о способах его улучшения.

Ключевые слова: субъективное благополучие, стресс, оптимизм, когниция, эмоциональное, социальное, биологическое, индивидуальное, духовное благополучие, автономия.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A PSYCHOLOGICAL CATEGORY

Abstract: This article examines the issue of psychological well-being, which has become one of the most widely studied topics in modern psychology in recent years. It presents the main approaches and theories related to the study of psychological well-being, discusses the views of various scholars, and explores its types and manifestations. In addition, the article highlights the factors influencing well-being and proposes methods for its improvement.

Keywords: subjective well-being, stress, optimism, cognition, emotional, social, biological, individual, spiritual well-being, autonomy.

KIRISH

Hozirgi kunda psixologik farovonlik tushunchasi ko'plab sohalarda qo'llanilmoqda. Zamonaviy psixologiyaning bir qancha mavzulari singari psixologik farovonlik tushunchasi ham hozirgi dolzarb masalalardan biridir. Psixologik farovonlik ijtimoiy psixologiya va shaxs psixologiyasi tadqiqotlarining markaziy mavzusi hisoblanadi. Ushbu kategoriya inson hayotidagi muhim psixologik omil sifatida insonning hayotdan qoniqishi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatga kirishishdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Bu tushunchaning o'rganilishi insonning o'z hayotidan, ayni damdagi holatidan va imkoniyatlaridan qoniqishiga, stress va salbiy his-tuyg'ularning kamayishiga xizmat qilishi mumkin. Ushbu omilni tadqiq qilish inson psixik holatini yaxshilash orqali jismoniy salomatlikni ham yaxshilashga yordam berishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Psixologik farovonlik – subektiv tushuncha bo'lib, shaxsning barcha jihatlarini, ya'ni kognitiv, ijtimoiy va hissiy barqarorligini belgilovchi psixologik kategoriya sifatida talqin qilinadi va ko'pincha ilmiy adabiyotlarda “hayotdan qoniqish”, “baxt” va “optimizm” kabi tushunchalar bilan

sinonim sifatida ham qo'llaniladi. A.A.Skorinin fikricha: "Psixologik farovonlik shaxsning yaxlit ruhiy holati sifatida tushunilishi mumkin, unda anglangan va anglanmagan darajalarni ajratish mumkin"[1].

Aynan shaxsning hayotga psixologik munosabati, uning to'qnashuvlari va o'zgarishlari, hatto ob'ektiv xususiyatlar buning aksini ko'rsatadigan hollarda ham ba'zi insonlarda o'z hayotidan aqliy va ma'naviy qoniqishni ko'rish mumkin. Chunki, har kim har xil hayot darajasidan qoniqishi va farovonlikni har kim o'zicha tasavvur etishi mumkin. J.Budjental, A.Maslou, E.Erikson, J.Moreno, K.Voronina, E.R.Kalitevskaya singari olimlar asarlarida ham psixologik farovonlik bir-biriga yaqin, ammo ma'no jihatdan bir xil bo'lmagan bir qator tushunchalar bilan nomlangan. Bularga "ijobiy turmush tarzi", "psixik salomatlik", "yuqori sifatli hayot", "yetuk shaxs", "me'yor", "emotsional qulaylik" va "o'z-o'zini namoyon qiluvchi shaxs" kabilarni kiritish mumkin.

Ta'kidlash joizki, psixologik farovonlik insonning o'zini subektiv me'yorlar, ideallar va standartlar bilan solishtirishga asoslanadi. Shu bilan birga, psixologik farovonlik shaxs faoliyatining ijobiy tomonlari bilan tavsiflanadi.

Psixologik farovonlik fenomeni dastlab N.Bredbern tadqiqotlarida o'rganilgan bo'lib, uni subektiv tuyg'uni aks ettiruvchi, hayotdan umumiy qoniqish yoki norozilikni bildiruvchi hodisa sifatida ta'riflaydi. N.Bredbern fikriga ko'ra, "Farovonlik ijobiy va salbiy holatning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keluvchi muvozanatga bog'liq. Agar ijobiy ta'sir ko'proq bo'lsa, unda qoniqish va quvonch hissi yuzaga keladi"[2]. Ya'ni, inson hayotida ijobiy ta'sirlar tufayli baxt va quvonchni his qiladi. Aksincha salbiy ta'sirlar esa insonda tushkunlik, xafalikni yuzaga keltiradi.

Psixologik farovonlikni o'rganishga katta hissa qo'shgan olimlardan biri E.Diener hisoblanadi. U bu tushunchani asosan nazariy nuqtai nazardan o'rganishga harakat qiladi. Olim psixologik farovonlik tushunchasiga nisbatan "subektiv farovonlik" terminini qo'llay boshladi. Uning fikricha, "Subektiv farovonlik uchta tarkibiy qismdan iborat: yoqimli his-tuyg'ular, yoqimsiz his-tuyg'ular, qoniqish bo'lib, ular birgalikda yagona ko'rsatkichni yaratadi"[3].

Yuqoridagi fikrdan kelib chiqib aytish mumkinki, subyektiv farovonlik - bu insonning ijobiy va salbiy his-tuyg'ularining o'zaro munosabati asosida yuzaga keluvchi jarayon va bu munosabatdan insonda qay darajada qoniqishning hosil bo'lishidir.

E. Diener "sub'ektiv farovonlikni o'z-o'zini qabul qilishning hissiy (yaxshi yoki yomon kayfiyatning mavjudligi) va kognitiv (o'z hayotining turli jihatlaridan qoniqishni baholash) jihatlarining kombinatsiyasi"[4] deb hisobladi. Ko'pchilik insonlar atrofida sodir bo'layotgan hodisalarni ijobiy yoki salbiy jihatdan baholaydilar. Bunday baholash kognitsiyaga asoslangan holda hissiy baholashdir. Ammo, E.Diener fikricha, "Subyektiv farovonlik insondagi tushkunlik darajasini emas, balki undagi baxtni ko'rsatishga nisbatan qo'llaniladigan kategoriya darajasi bo'lishi lozim"[5].

Keyingi davrlarda ham bir qancha olimlar farovonlik darajasiga qo'shimcha ravishda, shaxsning qadriyatlarini, motivlari va ichki yo'nalishini o'rganish ishlarini olib bordilar. Shuningdek, farovonlik darajasini o'rganishdagi muammolar, inson ehtiyojlarining zamon talabiga ko'ra oshishi va ularni qondirish darajasining real resurslar bilan bog'liqligiga katta e'tibor qaratishdilar.

Jumladan, R.M.Shamionovning fikricha, "Subyektiv farovonlik – shaxsning ichki va tashqi muhit haqida o'zlashtirilgan me'yoriy g'oyalar nuqtai nazaridan muhim bo'lgan shaxsning o'ziga, hayoti va jarayonlariga bo'lgan munosabatini ifodalovchi tushunchadir"[6]. U subyektiv farovonlikni ikki nuqtai nazar: borliq va uning o'zgaruvchanligi va bu jarayonda o'z-o'zini anglash muammosi yuzasidan ko'rib chiqadi. Ya'ni inson o'z atrofida sodir bo'layotgan voqea-hodisalar ta'sirida o'zida qoniqishni yoki uning aksini his qilishi mumkin.

R.M.Shamionov "psixologik farovonlik va qoniqish darajasiga ta'sir qiluvchi omillar tuzilmasini taklif qildi:

- motivatsion : yutuqlar, tan olish, o'sish, hayot sifati;
- mazmuniy: hayot va faoliyat mazmuni, boshqalar bilan munosabatlar;
- gigienik: yashash va mehnat sharoitlari, ekologiya;

- kognitiv: dunyo, insonning o'z hayoti va faoliyati, ularning o'zaro bog'liqligi va bahosi haqidagi bilimlar;

- hissiy: o'ziga, dunyoga, hayotga va faoliyatga bo'lgan munosabatning valentliklari orasidagi joylashuv, tashqi baholashning aksi"[7].

Ushbu omillardan birortasining ta'siri insonda qoniqish darajasining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, psixolog olim L.V.Kulikov ham subyektiv farovonlikni murakkab barqaror birlik, ruhiy holatning tarkibiy qismlari ichida dominant birlik sifatida ko'radi. U o'z konsepsiyasida subyektiv farovonlikni quyidagi keltirilgan bir nechta tarkibiy qismlarga ajratadi:

- "ijtimoiy farovonlik- ijtimoiy statusdan, o'zi mansub bo'lgan jamiyatning holatidan, shaxslararo munosabatlardan qoniqish;

- ma'naviy farovonlik- ma'naviy va madaniy boyliklardan bahramand bo'lish;

- jismoniy farovonlik- jismoniy qulaylik, salomatlik hissi;

- psixologik farovonlik- psixik jarayonlarning o'zaro muvofiqligi, shaxs uyg'unligi va yaxlitlik"[8].

Ushbu tarkibiy qismlar doim bir-birini to'ldiradi va ularning birisiz ikkinchisini tasavvur etib bo'lmaydi.

U psixologik farovonlik ham shaxsiy farovonlikni bir qismi ekanligi, shuningdek, E.Diener kabi farovonlikni ikkita tarkibiy qismdan ya'ni kognitiv va hissiy komponentdan tuzilganligi va kognitiv komponent orqali hozirgi hayotiy vaziyatni tushunish, hissiy komponent orqali esa o'sha vaziyatga nisbatan inson o'zida kechirgan barcha his-tuyg'ular va emotsiyalar yig'indisini keltiradi. U inson rivojlanar ekan farovonlik darajasi ham shunchalik yuqorilab borishini nazarda tutadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Akademik I.V.Dubrovina ham bir qator olimlar kabi psixologik farovonlikni o'rganishga hakikat qiladi va psixologik farovonlikni belgilaydigan mezonlarni ko'rib chiqadi. Bular quyidagilar:

- "boshqalar bilan munosabatlar, o'zini va boshqalarni tushunish va qabul qilish, o'z e'tiqodlariga rioya qilish qobiliyati, shuningdek, tanlangan yo'nalishda hayotiy faoliyatni amalga oshirish qobiliyati;

- shaxsning ichki dunyosining holati, uning tajribalarining o'ziga xosligi, o'ziga bo'lgan munosabati;

- tashqi muhitning shaxsning maqsadlari, ma'nolari va qadriyatlariga muvofiqligi;

- kundalik hayot talablarini muvaffaqiyatli bajarish, axloqiy muammolarni to'g'ri hal qilish"[9].

Yuqoridagilardan kelib chiqib, farovonlik, avvalo, insonning o'ziga hamda atrofdagi insonlar va yashash muhitiga munosabatidan kelib chiqadi deyishimiz mumkin.

Psixologik farovonlikni o'rganishda avvalgilardan farqli va eng mashhur nazariya Kerol Riff tomonidan ilgari surildi va farovonlikning 6 faktorli modelini yaratdi. Bular: shaxsiy o'sish, avtonomiya, o'zini o'zi qabul qilish, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar, atrof-muhitni boshqarish, hayotdagi maqsad kabi mezonlardir[10].

O'z-o'zini qabul qilish mezon – insonning o'zini boricha, kamchiliklari bilan birga qabul qilishi va butun hayotiga ijobiy baho berishi hisoblanadi.

Avtonomiya yoki mustaqillik mezon – o'z mustaqil fikriga ega, boshqalar fikriga qarshi chiqishdan qo'rqmaslik, o'z qarashlaridan kelib chiqib baholay olish, o'z xulq-atvorini mustaqil tartibga solish kabi xususiyatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu faktorning yetarli emasligi qaramlikka sabab bo'lishi mumkin.

Shaxsiy o'sish – shaxs o'zini o'zi rivojlantirishga, o'z ustida ishlashga, yangi bilim va tajribalarga ochiq bo'ladi. Biror sababga ko'ra, shaxsiy o'sish imkoni bo'lmasa, unda bu holat insonda hayotga qiziqishning yo'qligi va yangi bilimlarni o'rganishga nisbatan ishonchsizlikka olib kelishi mumkin.

Atrof-muhitni boshqarish mezon – turli faoliyat turlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish, atrof-muhitni boshqarishda bilim va kompetensiyaga ega bo‘lish, xohlagan narsasiga erishish qobiliyatini bilan bog‘liq bo‘lib, bu xususiyatning yetishmasligi natijasida inson o‘zini kuchsiz, taklif etilayotgan imkoniyatlarga beparvo, hayotida biror narsani yaxshilash yoki o‘zgartirishga qodir emasdek his qiladi.

Hayotdagi maqsad – hayotda o‘z maqsadi va missiyasiga ega bo‘lish, o‘z qadriyatlarini hurmat qilish, hayotning ma‘no-mazmunini anglash bilan bog‘liq. Uning yetishmasligi maqsadsizlik va yo‘nalganlik hissining bo‘lmasligiga olib keladi.

Boshqalar bilan ijobiy munosabatlar mezon – bu muloqotga ochiq bo‘lish, insoniy munosabatlarda yon berish, murosaga kelish, hamdardlik bildirish olish va kirishuvchanlik bilan tavsiflanadi. Bu sifatning yetishmasligi insonda boshqalar bilan ishonchli munosabatlarni o‘rnatish imkoniyatini va o‘zini izolyatsiya qilishning namoyon bo‘lishiga sabab bo‘ladi[11].

“O‘zini o‘zi qabul qilish” mezonini gumanistik psixologiya vakillari bo‘lgan K.Rojers, A.Maslou, G.Ollport nazariyalarida ham qo‘llanilgan bo‘lib, bu psixologik farovonlik tushunchasining o‘rganilish tarixi klassik psixologiyaga borib taqalishini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, yuqorida keltirilgan mezonlarning barchasi bir butun va yaxlit holda insonda qoniqishni, farovonlikni yuzaga keltiradi. Ulardan birortasining yetarli darajada emasligi insonning o‘zini farovon his etmasligi, salbiy his-tuyg‘ularning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Bundan tashqari, psixolog olim P.P.Fesenko ham hayotning mazmunlilik hamda shaxsning psixologik farovonligi bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borgan bo‘lib, u insonda psixologik farovonlikning kognitiv, xulq-atvor va hissiy jihatlariga asosiy e‘tiborni qaratadi. Xususan, u “insondagi psixologik farovonlikni yoshga qarab o‘zgarishi, biroq o‘zini o‘zi qabul qilish va shaxslararo munosabatlar qurish kabi mezonlarni insonning butun hayoti davomida saqlanib qolishi mumkin”[12],

– deb hisoblaydi.

Shuningdek, T.D.Shevelenkova va P.P.Fesenko psixologik farovonlikning asosiy funksiyalarini aniqladilar:

– “moslashish funksiyasi- bu tartibga solish funksiyasi bo‘lib, u ichki o‘ziga bo‘lgan munosabatni, farovonlikni, tashqi dunyo bilan munosabatlarni tartibga solishdan iborat;

– shaxsning jamiyatga moslashishi va integratsiyalashuvini ta‘minlovchi kognitiv jarayonlarni boshqarish funksiyasi;

– xulq-atvor strategiyasini tanlashdan iborat bo‘lgan va shaxsning farovonligi va yo‘nalishiga qarab xatti-harakat funksiyasi;

– o‘z-o‘zini rivojlantirishga, yuqori ehtiyojlarni qondirish va butun tizimni muvozanatga keltirish uchun tashqi sharoitlarni ta‘minlashga qaratilgan ijodiy harakatni ta‘minlovchi rivojlanish funksiyasi”[13].

Bu funksiyalarning asosiy qismi insonning tashqi dunyo bilan munosabatlariga va unga moslashishiga qaratilgan deyishimiz mumkin. Inson qachonki, tashqi muhitga, jamiyatga yaxshi moslasha olsa, o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlarini yanada erkin namoyon etishi va bundan o‘zida qoniqishni his qilishi mumkin.

Yuqoridagi fikrlarga qo‘shimcha tarzda olim S.L.Keyes ham psixologik farovonlik bo‘yicha o‘zining ilmiy izlanishlarini taqdim etadi. Uning fikricha, “Ruhiy salomatlik shaxs subyektiv farovonligi belgilarining sindromi sifatida faoliyat ko‘rsatishi mumkin. Subyektiv farovonlik- bu odamlarning o‘z hayotlari haqidagi tasavvurlari va ularni psixologik va ijtimoiy faoliyat nuqtai nazaridan idrok etishlari va baholashlari, emotsional farovonlik esa hayotga nisbatan ijobiy his-tuyg‘ularning mavjudligi yoki yo‘qligini aks ettiruvchi alomatlar to‘plamidir”[14].

U “psixologik farovonlik tushunchasini rivojlantirgan va uni uchta asosiy komponentga bo‘lgan:

- emotsional farovonlik – insonning his-tuyg‘ulari va emotsional holati;
- psixologik farovonlik – shaxsning o‘zini anglash, maqsad va ma‘noni his qilish, shaxsiy o‘sish;

– ijtimoiy farovonlik – odamning ijtimoiy aloqalari, jamiyatda tutgan o‘rni va shaxslararo munosabatlari”[15].

Aytish mumkinki, S.L.Keyes tadqiqotlari farovonlikni o‘lchash uchun yangi usullarni ishlab chiqishga yordam berdi va psixologiyada pozitiv yondashuvning rivojlanishi uchun o‘z hissasini qo‘shdi. Shuningdek, uning ishlari psixik salomatlikni yaxshilash va farovonlik darajasini oshirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda ham qo‘llaniladi.

Ma’lumki, psixologik farovonlik shaxs psixologiyasi doirasida quyidagi turlarni o‘z ichiga oladi:

1. Individual farovonlik – shaxsning individual xususiyatlari uning farovonligini belgilovchi omil hisoblanadi. Insonning o‘z-o‘zini boshqarishi va muammolarni hal qilish qobiliyati psixologik farovonlikka ta’sir qiluvchi muhim determinantlardir.

2. Ijtimoiy farovonlik – “sotsial munosabatlarning yuqori sifat darajasini qayd etishi shaxsning ruhiy holatini mustahkamlaydi, shuningdek, shaxslararo munosabatlar va qo‘llab quvvatlash bilan uzviy bog‘liq. Xususan, ijtimoiy qo‘llab quvvatlash insonda stressni kamaytirib, psixologik farovonlikni oshiradi”[16].

3. Biologik farovonlik – neyrobiologik tadqiqotlar bilan bog‘liq bo‘lib, dopamin va serotonin kabi neurotransmitterlarning psixologik farovonlikka ta’sirini o‘rganadi. Bu gormonlar insonda baxt, quvonch hissini boshqaruvchi gormonlar hisoblanadi.

Ko‘plab tadqiqotlar va bir qancha nazariyalar natijasida psixologik farovonlikni oshirish usullari ishlab chiqildi. Ulardan biri kognitiv xulq-atvor terapiyasi bo‘lib, uning yordamida stressni boshqarish va hissiy muvozanatni tiklash mumkin. Yuqorida aytib o‘tganimizdek, psixologik farovonlik insonning ayni zamondagi psixik holati bilan belgilanadi, kognitiv terapiya esa aynan o‘tmishdagi jarohatlarga emas, balki hozirgi muammolar va ularni hal qilish yo‘llariga asoslangan terapiya turidir.

Bundan tashqari, meditatsiya ya’ni hozirgi ongga ta’sir etish va ongosti bilan ishlash orqali psixik barqarorlikni oshirish, shuningdek, tashqi tomondan qo‘llab-quvvatlash orqali ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash va ijtimoiy guruhlarga qo‘shish ham farovonlik darajasini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

XULOSA

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, psixologik farovonlik inson hayotining muhim jihatlaridan biri bo‘lib, bu shaxsning o‘zini baxtli, barqaror his qilishidir. U hayot sifatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Chunki, inson o‘zini psixologik jihatdan farovon his etishi uning stressga kamroq berilishi, depressiyaga tushmasligi va shu orqali jismoniy salomatligiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoq rivojlanishi insonda qoniqish darajasining pasayishiga olib kelayotgan bir davrda bu mavzuning keng tadqiq qilinishi insonlar salomatligi uchun muhimdir.

Psixologik farovonlik ijtimoiy-psixologik jihatdan shakllangan shaxsning ajralmas qismi hisoblanadi. U nafaqat insonning emotsiyalari, fikrlari va atrof-muhit bilan munosabati, balki biologik omillar bilan ham bog‘liq. Ko‘plab nazariyalar asosida insonda psixologik farovonlikni oshirish uchun turli usullar va terapiya shakllari mavjud va ular inson psixik salomatligini oshirishga, yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik farovonlikka erishish natijasida stressni yengish, o‘zlikni anglash va rivojlanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. №2. – С. 89.
2. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Aldine, 1969. – P. 87-88.
3. Diener E. Personality correlates of subjective well-being // Personality and Social Psychology Bulletin. 1985. Vol. 11, iss. 1. – P. 89-97.
4. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being // Journal of Happiness Studies. 2006. № 7. P. 397-404.

5. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being // Journal of Happiness Studies. 2006. № 7. – P. 132.
6. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов // Мир психологии. 2002. – №2. – С. 143-148.
7. Шамионов Р.М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал. - 2014. - Т. 35. - №4. - С. 68 - 81.
8. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенностью жизнью [Текст] / Л.В.Куликов. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2000. – С. 97.
9. Дубровина И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития. Сетевой журнал «Вестник практической психологии образования» 2020. Том 17. № 3. С. 9–21
10. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychological research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. - №65. – P. 14-23.
11. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychological research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. - №65. – P. 14-23.
12. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. ... дис. канд. псих. наук. М., 2005. – С. 19.
13. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. - 2005. - №3. - С. 95 - 129.
14. Keyes S.L. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 2002. №43(2). – P. 207-222.
15. Keyes S.L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69(4). – P. 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
16. Cohen S., Wills, T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 1985. № 98 (2). – P. 310-357.