

А.Е. Ниязова¹, З.Б. Мадалиева¹

¹ КазНУ им. аль-Фараби, (Алматы)

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация

Данная работа посвящена изучению предикторов психологического благополучия. Основываясь на изучении психолого-педагогической литературы и результатов эксперимента, мы пришли к выводу, что в качестве механизма достижения психологического благополучия необходимо рассматривать жизнестойкость. Данное заключение было сделано после анализа большого количества различных факторов. Целью исследования, представленного в статье, является изучение влияния жизнестойкости на уровень психологического благополучия личности. В статье приводятся результаты опроса 150 человек разного возраста, относящиеся к специальности психолог-консультант. Были использованы следующие методики: шкала психологического благополучия Рифф, Фрайбургский многофакторный личностный опросник и тест жизнестойкости Мадди. Ценность данного исследования заключается в более углубленном изучении термина психологического благополучия а так же его актуальность среди людей, связанных непосредственно с психологией.

Ключевые слова: психологическое благополучие, предикторы, факторы, жизнестойкость

А.Е. Ниязова¹, З.Б. Мадалиева¹

¹ . аль-Фараби атындагы ҚазҰУ (Алматы)

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ САЛАУАТТЫҚТЫҢ БОЛЖАУШЫСЫ РЕТІНДЕ ТҰРАҚТЫЛЫҚ

Аңдатпа

Бұл жұмыс психологиялық салауаттықтың болжаушыларды зерттеуге арналған. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді зерттеуге және эксперимент нәтижелеріне сүйене отырып, біз төзімділікті психологиялық саулыққа жету механизмі ретінде қарастыру қажет деген қорытындыға келдік. Бұл қорытынды көптеген факторларды талдағаннан кейін жасалды. Мақалада келтірілген зерттеудің мақсаты-тұрақтылықтың жеке тұлғаның психологиялық әл-ауқат деңгейіне әсерін зерттеу. Мақалада психолог-кеңесші мамандығына байланысты әртүрлі жастағы 150 адамның сауалнамасының нәтижелері берілген. Келесі әдістер қолданылды: Рифф психологиялық салауаттықтың шкаласы, Фрайбургтегі жеке тұлғалық сауалнама және Мадди төзімділік сынағы. Бұл зерттеудің маңызы сонда психологиялық салауаттық терминін неғұрлым терең зерттеу, сонымен қатар оның психологиямен тікелей байланысты адамдар арасындағы өзектілігі.

Кілттік сөздер: психологиялық саулық, болжаушылар, факторлар, тұрақтылық

А.Е. Niyazova¹, Z.B. Madalieva¹

¹ KazNU named after al-Farabi, (Almaty)

RESILIENCE AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract

This work is devoted to the study of predictors of psychological well-being. Based on the study of psychological and pedagogical literature and the results of the experiment, we came to the conclusion that it is necessary to consider resilience as a mechanism for achieving psychological well-being. This conclusion was made after analyzing a large number of different factors. The aim of the research presented in the article is to study the influence of resilience on the level of psychological well-being of an individual. The article presents the results of a survey of 150 people of different ages related to the specialty of a consultant psychologist. The following methods were used: the Riff psychological well-being scale, the Freiburg multivariate personality questionnaire and the Muddy resilience test. The value of this research lies in a more in-depth study of the term psychological well-being, as well as its relevance among people directly related to psychology.

Key words: psychological well-being, predictors, factors, resilience

Введение

В современных исследованиях психологическое благополучие человека выходит на первое место. Это обусловлено тем, что гонка за материальным благополучием, жесткий рабочий график, постоянные стрессы негативно влияют на психологическое здоровье и состояние личности. Пандемия, вызванная вирусом COVID-19 и последовавший за ней финансовый кризис, карантин и самоизоляция, усугубили проблемы с психологическим благополучием. Больше года современное общество живет в состоянии стресса и жестких ограничений, не имея возможности вернуться к прежней жизни. Возвращение к привычному образу жизни связано с тяжелым периодом адаптации. Пандемия научила людей, что важно уделять внимание своему эмоциональному состоянию, заботиться о своем психологическом благополучии, так как именно от нашей жизнестойкости, спокойствия, хладнокровия, эмоциональной стабильности зависит многое.

При изучении психологического благополучия необходимо обратить внимание на само понятие «благополучие». Благополучие является таким состоянием человека, при котором у него есть все, что делает его жизнь благоприятной, его можно охарактеризовать как счастливого. Новиков Н.А. (2021) отмечает, что основными благами, необходимыми человеку являются здоровье, наличие семьи, имущественное и финансовое благополучие, хорошие взаимоотношения с определенными, важными для него людьми, хорошая работа, хобби, общий уровень жизни и т.д.

Психологическое благополучие – интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей. При психологическом благополучии у человека должно быть душевное здоровье, позитивный настрой, отсутствие депрессивного настроения, т.е. человек должен иметь положительный эмоциональный настрой. Если же регулярно отмечаются тревожность, страхи, обида, смена настроения, то стоит говорить об эмоциональном неблагополучии (Андронникова О.О., Ветерок Е.В., 2016).

В современной психологии выделяют 2 основных направления исследования психологического благополучия человека: эвдемнистическое и гедонистическое.

Эвдемнистическое направления рассматривает психологическое благополучие как реализацию человеком своего потенциала, развитие определенных черт в соответствующей им деятельности. основоположником этого направления считают Кэрл Рифф. Значимый вклад внесли такие ученые как А. В. Воронина, О.А. Идобаева, Д. А. Леонтьев, К. Петерсон и М. Селигман, К. Рифф.

Исследовательница считала, что психологическое благополучие означает, что у человека есть специфические, устойчивые психологические черты, которые помогают ему лучше реализовать себя, чем он мог сделать это при их отсутствии. К. Рифф (1996) выделила следующие 6 компонентов психологического благополучия:

- позитивные отношения с другими (забота о благополучии других, чувство удовлетворения от теплых и доверительных отношений с другими);
- автономия (независимость, внутренний контроль);

- управление средой (способность человека эффективно использовать внешние ресурсы);
- целенаправленность жизни (высокоразвитая способность к рефлексии, осмысленность);
- личностный рост (эффективное использование личностных черт, развитие талантов);
- самопринятие (признание себя, позитивные отношения к своим личностным чертам).

На основании исследований и результатов, полученных К. Рифф (Ryff C. D., 1996), был создан опросник психологического благополучия, который мы использовали в рамках своего исследования.

1. При эвдемонистическом подходе, согласно мнению А. Вотермана, важной составляющей психологического благополучия является личностный рост. А.А. Кроник расширяет понятие психологического благополучия, формулируя эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Именно эти установки иллюстрируют сферы деятельности, в которых человек стремится самореализоваться (Romana Babić, Mario Babić, Pejana Rastović, Marina Ćurlin, Josip Šimić, Kaja Mandić, Katica Pavlović, 2020).

Гедонистическое направление определяет психологическое благополучие как субъективное благополучие, как счастье, удовлетворенность своей жизнью. Основой для развития гедонистического направления являются работы Н. Брэдмерна (2005), которые связывали психологическое благополучие с уровнем удовлетворения жизнью. Согласно его подходу, психологическое благополучие представляет собой баланс позитивного и негативного аффекта. Все события, которые происходят в жизни человека, как позитивные, так и негативные, отражаются в нашем сознании, оказывают влияние на наше психологическое и эмоциональное состояние, становятся позитивно или негативно окрашенным аффектом (Bradburn N., 1969). Разница между позитивным и негативным аффектами и является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенности или не удовлетворенности жизнью (Созонтов А. Е., 2006).

Понятие субъективного благополучия в психологию ввел Э. Динер. В своих работах он описал 3 основные компонента психологического благополучия: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Это обусловлено тем, что большая часть людей оценивают происходящие терминами «хорошее»/«плохое», т.е. все происходящее всегда эмоционально окрашено. При таком подходе субъективное благополучие является маркером уровня счастья или депрессии человека. Если человек удовлетворен жизнью, редко переживает негативные эмоции по отношению к происходящим событиям, у него высокий уровень психологического благополучия (Faith VanMeter, Dante Cicchetti, 2021).

Одним из предикатов психологического благополучия является жизнестойкость, так как человек должен уметь противостоять стрессу, справляться с неудачами, принимать плохие новости. Если личность легко впадает в депрессивное состояние из-за любой трудности или неприятности, то жизнестойкость находится на низком уровне, и наоборот, если человек справляется со стрессом, не поддается негативным настроениям, у него высокий уровень жизнестойкости.

Термин «жизнестойкость» был введен в психологию С. Мадди (С. Мадди, 2005) и С. Кобейзом. С. Мадди определяет жизнестойкость как возможный путь преодоления онтологической тревоги, которая связана с принятием решения; является частью системы, смягчающей эффект от стресса. Он выделил ряд факторов, которые влияют на формирование жизнестойкости:

- 1) наследственные факторы;
- 2) нагрузка (психическая напряженность, физическая мобилизация);
- 3) стрессогенные обстоятельства (острые разрушительные изменения, хронические конфликты);
- 4) проблемы со здоровьем (неэффективное поведение, психическое истощение, соматические заболевания);
- 5) установки жизнестойкости (вовлеченность, влияние, вызов);
- 6) жизнестойкое совладание (понимание ситуации, обнаружение перспективы, решительные действия);

- 7) социальная поддержка жизнестойкости (помощь, воодушевление);
- 8) жизнестойкий образ жизни (физические упражнения, релаксация, здоровое питание, лекарства) (Мадди 2005; Мадди 2006).

Данные факторы не имеют четкой классификации, внешние и внутренние факторы смешиваются. При таком подходе жизнестойкости является ядром мотивации борьбы со стрессом, заботы о своем здоровье, мотивации личностного роста, включения в взаимодействия с обществом. Жизнестойкости начинает формироваться в раннем детстве, что в будущем влияет на формирование жизненного стиля личности (Идобаева О.А., 2013).

Мадди (2006) указывает, что жизнестойкость включает в себя 3 установки: вовлеченность, контроль и принятие риска, которые помогают человеку бороться со стрессом, усиливая его жизнестойкость. Вовлеченность отвечает за участие человека в социальной жизни общества, чем выше вовлеченность, тем активнее человек. Контроль помогает личности влиять на происходящие события, т.е. контролировать все происходящее в его жизни. Вызов помогает пережить полученный положительный или отрицательный опыт (Winefield H. R., Gill T. K., Taylor A. W., Pilkington R. M., 2012).

Российские исследователи отмечают, что жизнестойкость непосредственно влияет на психологическое благополучие. Например, Е.Н. Митрофанова пишет, что жизнестойкость как совокупность элементов важна для психологического благополучия, отдельные ее компоненты не имеют особого значения (Митрофанова Е.Н., 2018). Исследования С.А. Водяхи (2016) показали, что психологическое благополучие выше именно у жизнестойких студентов.

Часто жизнестойкость связывают с жизнеспособностью, например, Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев, Р. Мэй. Термин «жизнеспособность» в психологию ввел Б.Г. Ананьев. В его работах жизнеспособность определяется как базисный компонент трудоспособности человека, который непосредственно влияет на активность личности, его интеллект, эмоциональную выносливость и устойчивость, умение ставить краткосрочные и долгосрочные цели (Леонтьев Д.А., 2011).

Жизнестойкость помогает справиться со стрессом, выработать иммунитет и защиту от негативного последствия стресса (С.А. Водяха, 2013). Когда организм справится со стрессом, в его нервной системе будет повышена адаптация к воздействию стрессовых факторов, будет активирован генетический аппарат, отвечающий за увеличение мощности системы, ответственной за адаптацию, что позволит трансформировать первичную, краткосрочную адаптацию в более устойчивую. Именно так формируется жизнеспособность (Митрофанова Е.Н., 2021).

Для психологов-консультантов жизнестойкость важна не только в обычной жизни, но и в профессиональной деятельности, так как в ходе работы они сталкиваются с чужими проблемами. На раннем этапе работы большая часть психологов-консультантов не умеет абстрагироваться от чужих проблем, может принимать близко к сердцу, что негативно скажется на психологическом благополучии. Важно, научиться абстрагироваться от проблем и горя клиентов, повышать жизнестойкость, чтобы сохранить эмоциональную стабильность и психологическое благополучие.

На основании изученной психолого-педагогической литературы мы выдвинули гипотезу, что жизнестойкость является одним из предикторов психологического благополучия. Основной целью работы является анализ предикторов психологического благополучия и доказывание того, что жизнестойкость является одним из важных его предикторов. Для подтверждения гипотезы мы провели исследование о предикатах психологического благополучия у психологов-консультантов и студентов специальности «Психология».

Материалы и методы исследования

Методология проведения исследования предполагала выделение параметров психологического благополучия на основании анализа психолого-педагогической литературы, теоретических и практических исследований по данному вопросу и их разделение на внеличные характеристики среды, воздействующие на субъект, и параметры взаимодействия субъекта со средой, включающие его личностные диспозиции, реакции, мотивацию, характеристики субъектности и пр. Анализировались восприятие их как важных с точки зрения психологического благополучия, значимость предикторов психологического благополучия. На основании анализа полученных данных был сделан вывод о наиболее значимых предикатах психологического благополучия.

В моем исследовании были использованы следующие методы: шкала психологического благополучия Рифф, Фрайбургский многофакторный личностный опросник и тест жизнестойкости

Мадди, а также Коэффициент Спирмена. Шкала психологического благополучия Рифф (Ruff Scales of Psychological Well-Being, RPWB) предназначена для определения уровня психологического благополучия и определения характера соотношения его компонентов. Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Методика FPI была создана с учетом опыта построения и применения таких известных опросников, как 16PF Кеттела, MMPI (СМИЛ), EPI Айзенка и др. Тест FPI используется для психодиагностики, профориентации, психологического консультирования, экспертизы и т.п. Опросник FPI содержит 12 шкал, диагностирующих невротичность, спонтанную агрессивность, депрессивность, раздражительность, общительность, уравновешенность, реактивную агрессивность, застенчивость, открытость, экстраверсию-интроверсию, эмоциональную лабильность, маскулинность-феминность. Тест жизнестойкости (Hardiness Survey) разработан в рамках изучения факторов, способствующих успешной борьбе со стрессом и снижению внутреннего конфликта.

Участники. В исследовании приняли участие 150 опрошенных, пригодных анкет 147. Половой состав респондентов: 88% мужчины, 12% женщины. Возрастные категории респондентов следующие:

- 52% – 18-21 год;
- 24% – старше 35 лет;
- 3,4% – 26-30 лет;
- 11,3% – 31-35 лет;
- 9,3% – 22-25 лет.

Почти все респонденты имеют отношение к профессии психолога в разной степени:

- 52% обучаются в вузе по специальности «Психология»;
- 5% имеют квалификацию психолога;
- 5% имеют стаж работы психологом до 5 лет;
- 1,3 имеют стаж работы психологом 5-10 лет;
- 16% имеют стаж работы психологом более 10 лет;
- 20,7% не имеют отношение к профессии психолога.

Таким образом, в исследовании охвачены респонденты разного возраста, большая часть респондентов объединена общей специальностью.

Результаты исследования

В качестве предиктора рассматривалась установленная с помощью критерия Пирсона согласованность (при $p \leq 0,05$) между высокой оценкой важности жизнестойкости и психологическим благополучием.

В исследовании приняло участие 150 человек. В качестве предикторов психологического благополучия рассматривался комплекс следующих характеристик: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели жизни, самопринятие, психологическое благополучие, депрессивность, застенчивость, маскулинность-феминизм, невротичность, общительность, открытость, раздражительность, реактивная агрессивность, спонтанная агрессивность, уравновешенность, экстраверсия-интроверсия, эмоциональная лабильность, вовлеченность, контроль, принятие риска, жизнестойкость.

Были получены следующие результаты:

1. Приведем таблицу корреляции:

Описательные статистики			
	Среднее	Среднекв.отклонение	N
Пол	1,12	,329	147
Возраст	2,49	1,730	147
Стаж	2,91	2,161	147
Позитивные отношения	58,71	8,798	147

Автономия	56,74	9,975	147
Управление средой	56,73	9,699	147
Личностный рост	64,56	8,656	147
Цели жизни	60,61	8,162	147
Самопринятие	53,84	9,285	147
Психологическое благополучие	355,69	42,359	147
Депрессивность	5,69	1,992	147
Застенчивость	6,07	2,256	147
Маскулинизм-феминизм	4,62	2,191	147
Невротичность	6,29	2,183	147
Общительность	4,11	1,866	147
Открытость	5,79	2,140	147
Раздражительность	5,80	2,002	147
Реактивная агрессивность	5,40	2,244	147
Спонтанная агрессивность	4,68	2,171	147
Уравновешенность	6,05	2,293	147
Экстраверсия-интроверсия	4,83	1,852	147
Эмоциональная лабильность	5,85	2,049	147
Вовлеченность	31,05	8,330	147
Контроль	28,65	7,751	147
Принятие риска	15,77	4,145	147
Жизнестойкость	75,47	17,045	147

Как видно из таблицы, психологическое благополучие коррелирует с максимальным количеством статистик.

2. По шкале психологического благополучия Рифф показатель психологического благополучия сильно коррелирует с позитивными отношениями, автономией, управлением средой, личностным ростом, целями жизни и самопринятием. На проявление агрессии, неврастенических отношений, эмоциональная лабильность влияют следующие предикторы:

- раздражительность: депрессивность, застенчивость, маскулинизм-феминизм, невротичность, открытость. Это обусловлено тем, что депрессивное настроение, невротичность угнетают нервную систему, повышая раздражительность человека. Застенчивость и открытость также способствуют повышению или снижению раздражительности;

- реактивная агрессивность: маскулинизм-феминизм и раздражительность;

- спонтанная агрессивность: депрессивность, невротичность, раздражительность, реактивная агрессивность. Было выявлено влияние раздражительности, депрессивности на проявление спонтанной агрессии: чем ярче выражены названные предикторы, тем сильнее проявляется агрессии, и наоборот, человек менее подвержен проявлению агрессии при невысоких показателях депрессивности, невротичности и раздражительности;

- Установлена взаимосвязь жизнестойкости с позитивными отношениями, автономией, управлением средой, целями жизни, самопринятием, психологическим благополучием, депрессивностью, застенчивостью и невротичностью. Чем выше проявляются перечисленные предикторы, тем выше жизнестойкость личности. Если один из них выражен слабо, если человек подвержен депрессии или сильно застенчив, жизнестойкость может быть ниже, что сделает человека уязвимым перед внешними негативными факторами.

3. Была отмечена средняя корреляция установлена между жизнестойкостью и личностным ростом. Принятие риска напрямую зависит от гендера личности. На выраженность эмоциональной лабильности влияют депрессивность, застенчивость, невротичность, открытость, раздражительность и спонтанная агрессивность.

4. Жизнестойкость слабо коррелирует с вовлеченностью, контролем и принятием риска.

5. 3 фактора жизнестойкости, описанные Мадди коррелируют со шкалой психологического благополучия Рифф. Вовлеченность коррелирует с такими предикторами как позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели жизни, самопринятие, психологическое благополучие, невротичность. Фактор «контроль» находится во взаимодействии с позитивными отношениями, автономией, управлением средой и личностным ростом, целями жизни, самопринятием и психологическим благополучием. Фактор «принятие риска» взаимодействует с позитивными отношениями, автономией, управлением средой, целями жизни, самопринятием и психологическим благополучием. Было выявлено влияние на жизнестойкость позитивных отношений, автономии, управления средой, личностного роста и целей жизни, депрессивности, застенчивости, гендера, невротичности. Таким образом, по тесту жизнестойкости Мадди можно сделать выводы, что жизнестойкости важны показатели социальной реализации личности, ее психологический комфорт. Человек, который постоянно подвергается стрессу, у него хроническая усталость или депрессивное настроение, его нервная система угнетена, жизнестойкость будет иметь низкие показатели.

6. Для психологов-консультантов основными предикторами психологического благополучия являются возможность управлять своим жизненным пространством, умение ставить и достигать цели, самопринятие, личностный рост.

7. Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI показал низкую корреляцию с результатами других методик. В таблице 2 показан факторный анализ:

Описательные статистики			
	Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Анализ N
Пол	1,12	,329	147
Возраст	2,49	1,730	147
Стаж	2,91	2,161	147
Позитивные отношения	58,71	8,798	147
Автономия	56,74	9,975	147
Управление средой	56,73	9,699	147
Личностный рост	64,56	8,656	147
Цели жизни	60,61	8,162	147
Самопринятие	53,84	9,285	147
Психологическое благополучие	355,69	42,359	147
Депрессивность	5,69	1,992	147
Застенчивость	6,07	2,256	147
Маскулинизм-феминизм	4,62	2,191	147
Невротичность	6,29	2,183	147
Общительность	4,11	1,866	147
Открытость	5,79	2,140	147
Раздражительность	5,80	2,002	147
Реактивная агрессивность	5,40	2,244	147

Спонтанная агрессивность	4,68	2,171	147
Уравновешенность	6,05	2,293	147
Экстраверсия-интроверсия	4,83	1,852	147
Эмоциональная лабильность	5,85	2,049	147
Вовлеченность	31,05	8,330	147
Контроль	28,65	7,751	147
Принятие риска	15,77	4,145	147
Жизнестойкость	75,47	17,045	147

В ходе исследования нами были установлены следующие предикторы психологического благополучия: жизнестойкость, феминность/маскулинность, позитивные отношения, эмоциональная лабильность, раздражительность, агрессия (которые должны быть сформированы на низком уровне). Факторами жизнестойкости, влияющими на психологическое благополучие, являются вовлечение, вызов и контроль.

Обсуждение

В ходе исследования нами была выдвинута гипотеза о том, что жизнестойкость является одним из предикторов психологического благополучия. Проведенный эксперимент подтвердил гипотезу: корреляция жизнестойкости с факторами Мадди, другими предикторами. Жизнестойкость личности зависит от ряда факторов, в том числе и установленными Мадди: вовлеченность, контроль, вызов. Они определяют взаимодействие человека с окружающим миром. Как показал корреляционный анализ, все описанные установки дополняют друг друга и образуют жизнестойкость. Проявление контроля выражается в сознательном понимании, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий. Корреляционная связь контроля и жизнестойкости показывает, что если у человека нарушена способность контролировать свои желания и свое поведение, эмоции, то у них страдает мотивационно-эмоциональная основа намерения, вовлеченности. Цель, которую человек ставит перед собой кажется ему навязанной, чужой. Средства и действия для ее достижения также задаются извне. Содержание корреляционных связей жизнестойкости и остальных статистик показывает разницу между жизнестойкой личностью и с низким уровнем жизнестойкости. Без жизнестойкости невозможно достичь полного психологического благополучия, так как человек не сможет противостоять стрессу и негативным факторам, бороться с трудностями, преодолевать препятствия.

В ходе эксперимента мы выяснили, что респонденты, которые чувствовали себя благополучно, обладали набором определенных качеств. Во-первых, они допускали наличие стресса и раздражительности в своей жизни, знали, что с ними необходимо уметь справляться, видели в стрессе возможности для получения опыта. Во-вторых, у таких респондентов реже проявлялась раздражительность, агрессия, они умеют контролировать свои эмоции, у них чаще было хорошее настроение и позитивные отношения с окружающими. В-третьих, они умеют управлять своей средой, стремятся к личностному росту, они автономны. Все это является важными составляющими жизнестойкости, без которых трудно достичь психологического благополучия.

Список использованной литературы

1. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. (2016). Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. Вестник Кемеровского государственного университета, 1 (65), 72-76.
2. Брэдберн Н. (2005). Структура психологического благополучия. (102 с). Ярославль: Инфра.
3. Водяха С. А. (2016). Жизнестойкость как фактор психологического благополучия. Личность в современном мире: сборник научных статей. 55-59.
4. Водяха С. А. (2013). Предикторы психологического благополучия студентов. Педагогическое образование в России, (1), 70-74.

5. Идобаева О.А. (2013). *Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 389 с.*
 6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. (2011). *Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика, 178-209.*
 7. Мадди С. (2005). *Смыслообразование в процессе принятия решений. Психологический журнал, Т. 26. № 6, 87-101.*
 8. Мадди С. (2002). *Теории личности: Сравнительный анализ. СПб.: Речь.*
 9. Митрофанова Е. Н. (2018). *Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов. Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции, 246-251.*
 10. Митрофанова Е.Н. (2021). *Я-авторское как ресурс жизнестойкости. Гуманитарные исследования, № 6, 80–86.*
 11. Новиков Н.А. (2021). *Стресс и жизнестойкость. Психологические проблемы смысла жизни и акме, 95-101.*
 12. Созонтов А. Е. (2006). *Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. Вопросы психологии, № 4, 105 – 114.*
 13. Bradburn N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co.*
 14. Faith VanMeter, Dante Cicchetti (2021). *Resilience Handb Clin Neurol, 173, 67-73. doi: 10.1016/B978-0-444-64150-2.00008-3.*
 15. Ryff C. D. *Psychological well-being / J. E. Birren (Ed.) (1996). Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged.. San Diego, CA: Academic Press.*
 16. Romana Babić, Mario Babić, Pejana Rastović, Marina Ćurlin, Josip Šimić, Kaja Mandić, Katica Pavlović (2020). *Resilience in Health and Illness//Psychiatr Danub, Sep;32(Suppl 2), 226-232.*
- Winefield H. R., Gill T. K., Taylor A. W., Pilkington R. M. (2012). *Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both. Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2 (3), 1-14.*