

РОЛЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ВОСПРИЯТИИ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ БЕЗРАБОТНЫМИ И РАБОТАЮЩИМИ ВЗРОСЛЫМИ

Л.А. ГОЛОВЕЙ*,
ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
lgolovey@yandex.ru

В.Р. МАНУКЯН**,
ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
v.manukjan@spbu.ru

Е.Г. ТРОШИХИНА***,
ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
e.troshikhina@spbu.ru

Для цитаты:

Головей Л.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Рыкман Л.В., Данилова М.В. Роль психоэмоционального благополучия в восприятии жизненной ситуации безработными и работающими взрослыми // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 2. С. 27—49. doi: 10.17759/cpp.2019270203

* Головей Лариса Арсеньевна, доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: lgolovey@yandex.ru

** Манукян Виктория Робертовна, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: v.manukjan@spbu.ru

*** Трошихина Евгения Германовна, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: e.troshikhina@spbu.ru

Л.В. РЫКМАН****,
ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
l.rjkman@spbu.ru

М.В. ДАНИЛОВА*****,
ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
m.v.danilova@spbu.ru

Цель — изучение роли психоэмоционального благополучия в восприятии жизненных ситуаций. Психоэмоциональное благополучие рассматривается как интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи эвдемического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками. Гипотеза: на оценку жизненной ситуации влияют ее объективные факторы (наличие или отсутствие работы) и психоэмоциональное благополучие. Выборка: 104 человека (66 работающих, 38 безработных), возраст 27—55 лет. Методы: комплекс методик, выявляющих компоненты психоэмоционального благополучия, методика «Семантический дифференциал жизненных ситуаций». Результаты: наиболее негативно жизненная ситуация воспринимается безработными с низким уровнем психоэмоционального благополучия. С ростом психоэмоционального благополучия восприятие ситуации безработными становится более позитивным, она представляется безопасной, дружелюбной, определенной, нормативной ($p < 0,01$). У работающих с высоким уровнем психоэмоционального благополучия, напротив, восприятие жизненной ситуации менее позитивно. Выявлена роль психоэмоционального благополучия как медиатора в восприятии жизненной ситуации.

Ключевые слова: психоэмоциональное благополучие, субъективное благополучие, жизненная ситуация, восприятие жизненной ситуации, саморазвитие, устойчивые эмоциональные состояния, тревожность, удовлетворенность жизнью.

В современной науке не ослабевает интерес к изучению позитивного функционирования человека. Это понятие активно разрабатывается в рамках гуманистической и позитивной психологии. Ученые пришли к разведению двух концептов: «субъективного благополучия» и «психологического благополучия», основанных на разных подходах — гедонисти-

**** Рыкман Людмила Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: l.rjkman@spbu.ru

***** Данилова Марина Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: m.v.danilova@spbu.ru

ческом и эвдемоническом. Теоретическую базу исследований субъективного благополучия заложили Н. Брэдберн и Э. Динер [22]. Наиболее общими индикаторами благополучия сторонники этого подхода считают переживание счастья, удовлетворенность жизнью, позитивное мышление и позитивное социальное поведение [18; 20; 23; 26 и др.].

Эмпирические исследования выявили такие предикторы субъективного благополучия, как темпераментные характеристики, удовлетворение базовых потребностей, материальное благосостояние. Субъективное благополучие связывают с хорошим здоровьем и долголетием, поддерживающими социальными отношениями, профессиональными достижениями, удовлетворенностью досугом, творчеством, качеством жизни [22; 23; 24; 32].

Показано, что рост доходов оказывает более сильное влияние на оценку людьми своей жизни, чем на эмоции, которые они испытывают, что подтверждает необходимость разведения когнитивной и эмоциональной составляющих субъективного благополучия [20; 21; 28]. Хотя выявлена относительная связанность этих компонентов [18].

К. Рифф выдвинула концепцию психологического или эвдемонического благополучия, основываясь на гуманистическом и экзистенциальном понимании необходимости самоактуализации и саморазвития для позитивного функционирования. Согласно К. Рифф, психологическое благополучие отражает восприятие и оценку собственного функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека и включает шесть критериев: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели и самопринятие [34; 35]. В отличие от субъективного благополучия, характеризующего текущее благоприятное состояние человека, психологическое благополучие активно и напряженно, оно предполагает затрату усилий, направленных на решение встающих перед человеком проблем. Такие экзистенциальные компоненты, как «цели в жизни» и «личностный рост», отличают конструкт психологического благополучия от субъективного [35].

Исследователи выявили обусловленность психологического благополучия личностными характеристиками — оптимизмом, стабильной самооценкой, отсутствием нейротизма, открытостью опыту, доброжелательностью, добросовестностью [25; 33]. Стратегии регулирования эмоций также влияют на благополучие [27]. Показано, что психологическое благополучие выполняет защитную функцию в отношении здоровья, уменьшает риск заболеваний и способствует продолжительности жизни [34].

Наличие целей в жизни и заинтересованность в личностном росте вносят вклад в активное принятие на себя трудовых обязательств и высокую

занятость на работе [38]. Наличие оплачиваемой работы влияет на позитивные аспекты функционирования человека: у мужчин оно ассоциируется с высоким уровнем личностного роста, у женщин — с самопринятием и компетентностью [30]. Образование и профессиональная занятость положительно сказываются на психологическом благополучии [29; 37], а предпринятые изменения профессиональной активности предсказывают повышение уровня психологического благополучия [36; 38]. В свою очередь, у психологически благополучных людей более сформирована профессиональная идентичность, выше стремление к карьерному росту и удовлетворенность достижениями [17; 38]. У людей, которые преодолевают события, связанные с изменениями в их жизни, приобретая новые психологические умения и качества (гибкое самовосприятие, стратегии преодоления и др.), возрастает психологическое благополучие. Наличие целей в жизни, направленность на личностный рост и создание позитивных отношений способствуют сохранению физического и психологического здоровья даже перед лицом жизненных вызовов [34].

Поскольку конструкт К. Риффа, в отличие от субъективного благополучия, не включает эмоциональные шкалы, многие авторы считают его сугубо когнитивным. В современных исследованиях наметилось стремление к изучению взаимосвязи субъективного и психологического благополучия, созданию интегральных конструктов благополучия, в которых важная роль отводится эмоциональному состоянию [2; 5; 35].

Нами предложен конструкт «психоэмоциональное благополучие» (ПЭБ) — как интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи эвдемического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния). Использование конструкта ПЭБ дает возможность связать разные стороны позитивного функционирования, рассмотреть целостно состояние благополучия, с учетом всей сложности и противоречивости внутреннего мира человека [16].

Понятие жизненной ситуации включает объективные и субъективные характеристики, где к первым относят средовые значимые для человека условия, а ко вторым — особенности отношения субъекта к ним и к самому себе в этих условиях [1]. Ситуация безработицы многими авторами рассматривается как неординарная, проблемная и даже кризисная.

Получая статус безработного, человек утрачивает прежние позиции в обществе и зачастую испытывает высокую степень неудовлетворенности в связи с этим статусом и актуальным материальным положением. Наблюдается фрустрированность в сфере восприятия обстановки в обществе, появляются опасения потери квалификации [7; 12]. Возникающие чувства вины, страха, подавленности и комплекс «неудачника» пре-

пятствуют мотивации к поиску работы, усугубляют ситуацию, вызывая чувство безысходности. Одновременно растет внутренняя неудовлетворенность из-за отсутствия возможности реализовать себя в профессиональном плане [12]. Отрицательное влияние безработицы на семью проявляется в ухудшении семейных и супружеских отношений, росте числа семейных конфликтов, снижении удовлетворенности жизнью [12; 31].

Несмотря на то, что большинство авторов отмечают в основном негативное влияние безработицы на социальное и психологическое состояние человека, ряд исследователей показали неоднозначность ситуации и статуса безработного. Так, в исследовании Ю.М. Плюснина и соавторов 52% из 1500 безработных отмечают, что их статус имеет немало положительных моментов. В качестве позитивных сторон безработные указывают: наличие свободного времени, пособие по безработице, возможность уделять больше внимания семье и детям, возможность переосмыслить свои способности, отдохнуть, чувство свободы, новых перспектив, социальная поддержка со стороны государства, возможность обучения и переквалификации, повышение ответственности [13]. В исследованиях А.К. Осницкого, Т.С. Чуйковой, М.А. Конроу (*M.A. Conroy*) установлено, что, несмотря на серьезность кризисных переживаний, связанных с потерей работы, особенности разрешения ситуации зависят в большой мере от индивидуальных характеристик человека [11; 19].

Таким образом, анализ данных показывает, что ситуация безработицы характеризуется большим диапазоном индивидуальных различий в переживании данного явления, в которых наряду с проявлением негативных эмоций и чувств люди находят позитивные моменты и многое может зависеть от субъективной оценки жизненной ситуации.

Целью исследования явилось изучение роли ПЭБ как целостного конструкта в восприятии жизненных ситуаций безработными и работающими взрослыми.

В **задачи** исследования входило: 1) изучение различий в восприятии жизненной ситуации работающими и безработными взрослыми; 2) выявление влияния ПЭБ и объективной жизненной ситуации на ее субъективное восприятие; 3) исследование роли ПЭБ в субъективном восприятии трудной и обычной жизненной ситуации.

Гипотезы. Мы исходили из следующих предположений.

1. На субъективную оценку жизненной ситуации оказывают совокупное влияние факторы объективной ситуации (наличие или отсутствие работы) и психоэмоциональное благополучие.

2. В условиях объективно сложной жизненной ситуации ПЭБ может играть роль ресурса жизнестойкости, способствующей преодолению трудной ситуации. В условиях нормативной жизненной ситуации ПЭБ может выступать в качестве фактора саморазвития.

Метод

Выборка. В исследовании приняли участие 104 респондента в возрасте 27—55 лет. В соответствии с задачами выделены две группы, различающиеся по объективной жизненной ситуации — наличию или отсутствию работы. Группа безработных включила 38 человек (19 мужчин, 19 женщин, средний возраст — 39,7 лет), состоящих на учете в службе занятости, из них 26 человек состоят на учете 3—6 месяцев, 8 — более 6 месяцев, 4 — более года. Группа работающих включила 66 человек (27 мужчин, 39 женщин, средний возраст — 36,4 лет).

Методики. Психоэмоциональное благополучие изучалось с помощью комплекса методик. Для оценки удовлетворенности использовались: Шкала удовлетворенности жизнью (Е. Динер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева) [10]; субтест «Удовлетворенность условиями жизни» экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников (ПЭН, О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин) [8] и модификация методики Дембо—Рубинштейн (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) для оценки удовлетворенности разными жизненными сферами [14]. Эвдемонические характеристики психологического благополучия изучались с помощью Шкалы К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной [6], шкалы личностного роста опросника «Индекс стремлений» Э. Деси, Р. Райана (адаптация Ю.А. Котельниковой) [4] и шкалы «Ценность саморазвития» морфологического теста жизненных ценностей (МТЖС, В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина) [15]. Для изучения эмоциональных характеристик использовались методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта» (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин) [9], интегративный тест тревожности (ИТТ, А.П. Бизюк [3], Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев) и шкала счастья М. Фордуса [26].

Субъективное восприятие жизненной ситуации изучалось при помощи методики «Семантический дифференциал жизненной ситуации», позволяющей получить 11 обобщенных факторов: общая оценка, безопасность, дружелюбность, простота и легкость, определенность и контролируемость, нормативность и обыденность, уникальность и глубина, активная публичность, компетентность в ситуации, многозначность, неизбежность ситуации [1].

Результаты

С помощью Т-критерия Стьюдента были изучены различия в восприятии текущей жизненной ситуации безработными и работающими

взрослыми, что позволило увидеть, как отражается различие жизненной ситуации в ее субъективной оценке (табл. 1).

Таблица 1
Различия в восприятии жизненной ситуации работающими и безработными

Показатель восприятия жизненной ситуации	Безработные	Работающие	T-критерий	p
Общая оценка ситуации	4,02	3,22	6,452	0,000
Безопасность ситуации	3,66	3,04	4,159	0,000
Дружественность ситуации	3,79	3,44	2,383	0,021
Простота, легкость ситуации	3,32	3,57	-2,808	0,006
Определенность и контролируемость ситуации	3,83	3,40	2,926	0,005
Нормативность и обыденность ситуации	3,97	3,37	6,137	0,000
Уникальность и глубина ситуации	3,65	2,96	3,975	0,000
Активность и публичность ситуации	3,15	3,77	-4,636	0,000
Компетентность в ситуации	4,00	3,51	3,478	0,000
Многозначность ситуации	3,39	3,62	-2,320	0,024
Неизбежность ситуации	3,40	3,08	3,088	0,003

Обнаружены значимые различия по всем показателям восприятия жизненной ситуации. В восприятии жизненной ситуации безработными обнаружилось много позитивных сторон. Они воспринимают свою ситуацию как более безопасную, дружелюбную, определенную, нормативную, вместе с тем — как уникальную, глубокую и неизбежную; ощущают свою компетентность в ней. Работающие взрослые воспринимают жизненную ситуацию как более простую и легкую, активную, публичную, более многозначную. Это подтвердило наше предположение о том, что восприятие жизненной ситуации определяется не только внешними, средовыми факторами, но может опосредоваться внутренними переменными, в частности психоэмоциональным благополучием личности.

Для проверки гипотезы о влиянии ПЭБ на субъективную оценку жизненной ситуации дальнейший анализ результатов был проведен в два этапа: 1) с помощью кластерного анализа, проведенного на общей выборке, было выделено 3 группы с разным уровнем ПЭБ (табл. 2); 2) с помощью многомерного двухфакторного дисперсионного анализа проверена гипотеза о взаимном влиянии факторов объективной ситуации и ПЭБ на субъективную оценку жизненной ситуации.

Таблица 2

Результаты дисперсионного анализа между кластерными группами по показателям ПЭБ

Показатель	Группа 1 (15,4%)	Группа 2 (37,5%)	Группа 3 (47,1%)	F-критерий	p
Общая удовлетворенность условиями жизни	39,313	43,026	49,082	24,154	0,000
Удовлетворенность жизнью в целом (Динер)	15,438	20,103	25,204	8,854	0,000
Удовлетворенность жизненными сферами	4,1— 6,5	4,8— 7,0	6,9— 8,1	>4,570	<0,013
Время переживания счастья	21,875	27,821	62,898	126,437	0,000
Время переживания несчастья	53,125	17,179	11,796	114,106	0,000
Время переживания нейтрального состояния	23,125	54,103	25,429	66,652	0,000
Устойчивые эмоциональные состояния: психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, комфортность	12,3— 15,7	10,3— 12,2	9,2— 11,65	>3,382	<0,038
Устойчивые эмоциональные состояния: напряженность	14,688	12,333	12,020	6,480	0,002
Личностная тревожность (ИТТ)	7,875	6,795	6,286	4,093	0,020
Достижения в сфере саморазвития (Деси, Райан)	19,875	20,949	24,898	9,053	0,000
Саморазвитие в сфере образования (интерес—важность)	-0,313	-0,256	0,082	3,569	0,032
Компетентность (Рифф)	9,000	10,564	10,776	5,329	0,006
Личностный рост (Рифф)	9,938	11,667	12,837	12,731	0,000
Позитивные отношения (Рифф)	8,875	11,000	11,490	6,657	0,002
Жизненные цели (Рифф)	9,063	10,205	11,898	16,274	0,000
Самопринятие (Рифф)	8,188	10,667	11,429	11,613	0,000
Общий показатель психологического благополучия (Рифф)	54,938	64,538	69,061	17,811	0,000

Результаты показывают, что выделенные группы различаются по большинству показателей ПЭБ. *Группа 1* включает респондентов со сниженным ПЭБ, их доля составила 15,4% от всей выборки. Показатели удовлетворенности в этой группе соответствуют значениям ниже среднего

(удовлетворенность жизнью в целом и некоторыми жизненными сферами) и средним (удовлетворенность условиями жизни). Преобладающими по времени являются переживания несчастья (53% времени). Выраженность устойчивых эмоциональных состояний попадает в зону средних значений, доминирующими являются интерес и напряженность. Испытуемых характеризует повышенный уровень личностной тревожности, сочетающийся с невысокими (по сравнению с другими группами) показателями психологического благополучия (по методике К. Рифф). Представители этой группы ниже других оценивают свои достижения в сфере саморазвития и имеют максимальный разрыв между интересом и важностью саморазвития; при этом важность превышает интерес, что свидетельствует о преобладании внешней мотивации саморазвития над внутренней.

Группа 3 (47,1% от выборки) включила респондентов с высоким уровнем ПЭБ. Наблюдаются высокие значения по всем параметрам удовлетворенности. Преобладающим по времени является переживание счастья (63% времени), минимальным — несчастья (12%). Выраженность устойчивых эмоциональных состояний соответствует среднему уровню, однако значительно более выражены интерес, психическая активация и комфортность, менее — напряженность. Личностная тревожность соответствует среднему уровню. Показатели по шкалам психологического благополучия являются максимальными, при наиболее высоких значениях личностного роста. Представители этой группы высоко оценивают свои достижения в сфере саморазвития, при этом интерес превышает важность, что говорит о преобладании внутренней мотивации.

В группе 2 (37,5% выборки) наблюдаются промежуточные показатели, свидетельствующие о среднем уровне ПЭБ. Удовлетворенность жизнью в целом и ее условиями соответствует среднему уровню и колеблется в диапазоне от средних до высоких значений. Доминирует по времени нейтральное состояние (54% времени). Наиболее выражены эмоциональные состояния интереса и психической активации. Тревожность — средняя с тенденцией к повышению, показатели по шкалам Рифф и саморазвития также занимают промежуточное положение.

Следует отметить, что среди работающих преобладают респонденты с высоким уровнем ПЭБ (51,5%), среди безработных — со средним (47,4%), однако эти различия не значимы (хи-квадрат Пирсона 2,490, $p=0,29$). Таким образом, ПЭБ участников исследования не связано непосредственно с объективной жизненной ситуацией, а является более устойчивой характеристикой, возможно, отражающей их индивидуальные особенности.

Для проверки гипотезы о совокупном влиянии ПЭБ и объективной жизненной ситуации на ее субъективное восприятие, был проведен многомерный двухфакторный дисперсионный анализ, где в качестве факторов выступили: принадлежность к группе работающих или безработных, что явилось

объективным показателем жизненной ситуации, и номер кластерной группы, отражающий уровень ПЭБ. Зависимые переменные — показатели семантического дифференциала жизненной ситуации. Дисперсионный анализ показал, что взаимодействие данных факторов является статистически значимым (След Пиллая: значение 0,577; F-критерий 3,278; $p=0,000$).

Влияние факторов принадлежности к группе работающих/безработных и ПЭБ на восприятие жизненной ситуации оказалось значимо для восьми показателей восприятия жизненной ситуации из одиннадцати ($3,169 < F < 25,063$; $0,046 < p < 0,000$). На рис. 1—7 можно увидеть, как изменяется восприятие жизненной ситуации в зависимости от уровня ПЭБ у работающих и безработных (при $p < 0,01$).

Безработные с высоким и средним уровнем ПЭБ (номер кластера 3 и 2 соответственно) дают более позитивную общую оценку жизненной ситуации. В группе работающих взрослых, напротив, чем выше уровень ПЭБ, тем сдержанней восприятие жизненной ситуации (рис. 1).

На рис. 2 видно, что восприятие безопасности ситуации более всего различается у респондентов с высоким уровнем ПЭБ (номер кластера — 3): безработными ситуация воспринимается скорее как безопасная, комфортная и добровольная, а работающими — как опасная, дискомфортная и вынужденная.

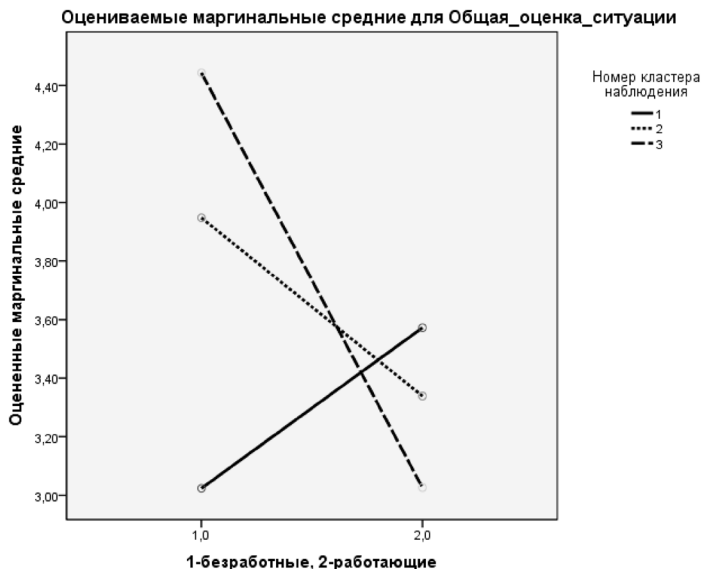


Рис. 1. Общая оценка ситуации: здесь и далее кластер 1 — низкий уровень ПЭБ; кластер 2 — средний уровень ПЭБ; кластер 3 — высокий уровень ПЭБ

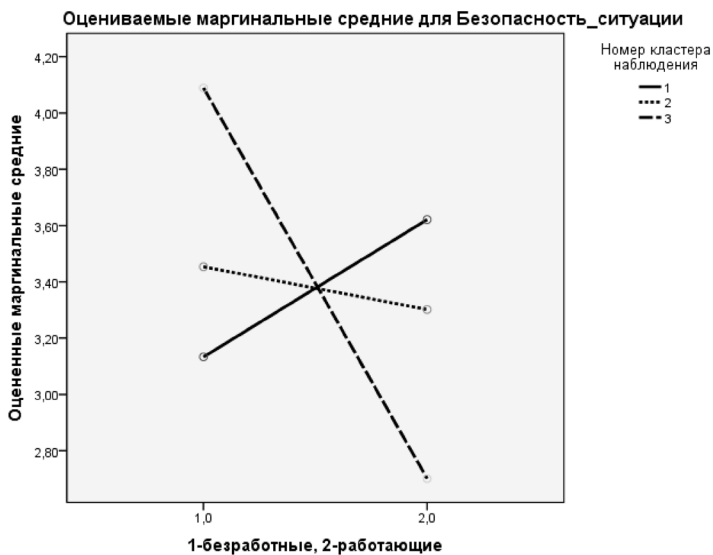


Рис. 2. Восприятие безопасности ситуации

По показателю дружелюбности ситуации у взрослых с высоким и низким уровнем ПЭБ также обнаруживаются противоположные тенденции. Безработные с высоким ПЭБ воспринимают ее как наиболее дружелюбную и принимающую, безработные с низким ПЭБ — как отвергающую и враждебную. В группе работающих оценка дружелюбности ситуации умеренно позитивная, при этом респонденты с низким ПЭБ воспринимают ситуацию более положительно (рис. 3).

По показателю определенности и управляемости ситуации разброс показателей между группами с разным уровнем ПЭБ наиболее выражен. Безработные с высоким ПЭБ воспринимают ситуацию как определенную и управляемую. Работающие с высоким ПЭБ в меньшей степени уверены в управляемости, определенности и логичности их жизненной ситуации (рис. 4).

Максимальные различия в восприятии нормативности жизненной ситуации демонстрируют респонденты с высоким уровнем ПЭБ: безработные воспринимают ситуацию как нормативную и безопасную, работающие — как менее безопасную и не нормативную (рис. 5).

Показатели уникальности и глубины ситуации более выражены у безработных с высоким ПЭБ, значения безработных со средним и низким ПЭБ близки к средним. Работающие с высоким ПЭБ воспринимают ситуацию как обыденную и поверхностную, тогда как работающие с низким ПЭБ — как более уникальную и глубокую (рис. 6).

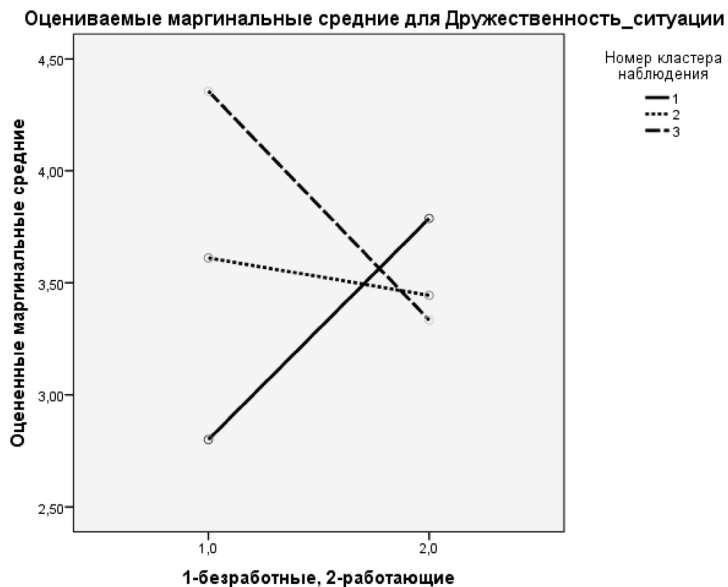


Рис. 3. Восприятие дружественности ситуации

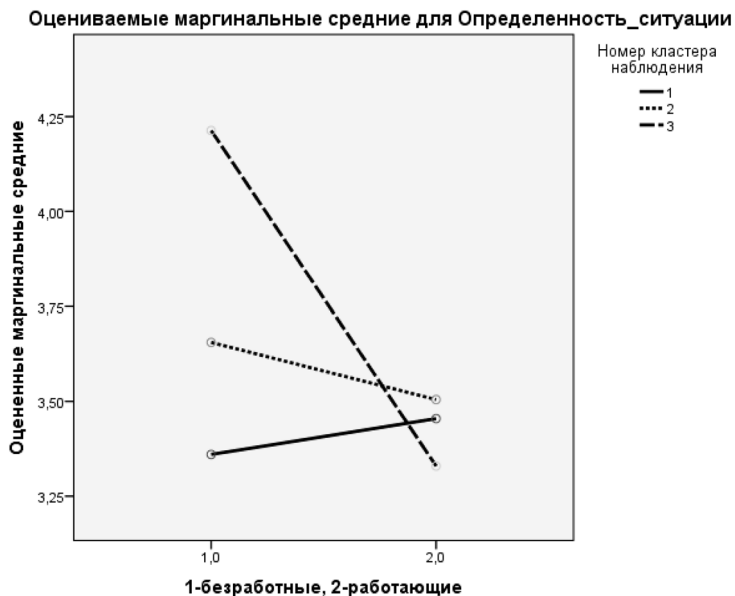


Рис. 4. Восприятие определенности и управляемости ситуации

Оцениваемые маргинальные средние для Нормативность_обыденность

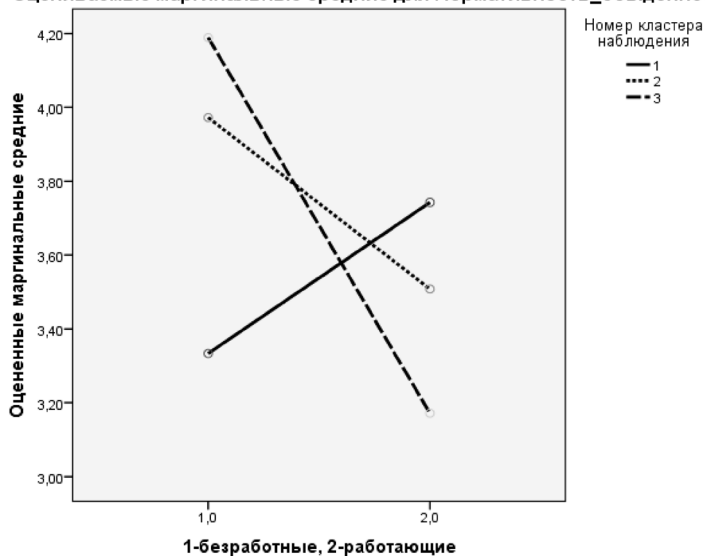


Рис. 5. Восприятие нормативности ситуации

Оцениваемые маргинальные средние для Уникальность_глубина

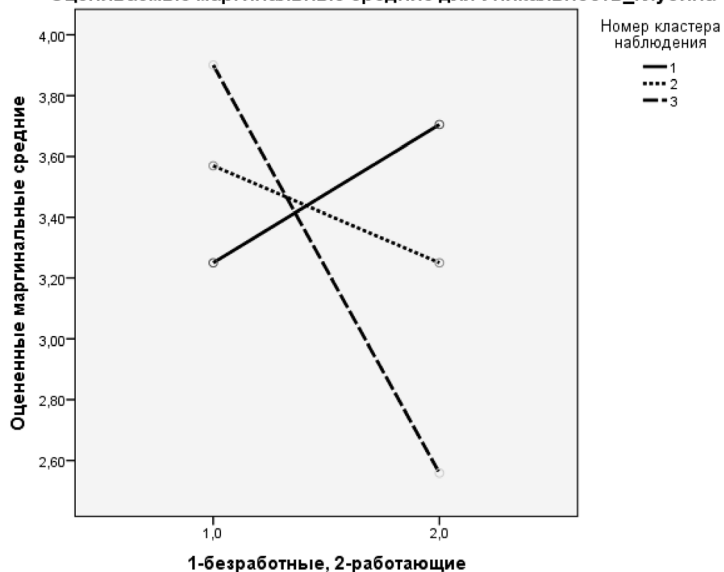


Рис. 6. Восприятие уникальности ситуации

Ощущение компетентности в жизненной ситуации более выражено у безработных с высоким уровнем ПЭБ, ситуация является для них понятной; безработные с низким уровнем ПЭБ меньше всех уверены в своей жизненной ситуации. У работающих небольшой разброс значений, однако «благополучные» воспринимают свою компетентность наиболее сдержанно (рис. 7).

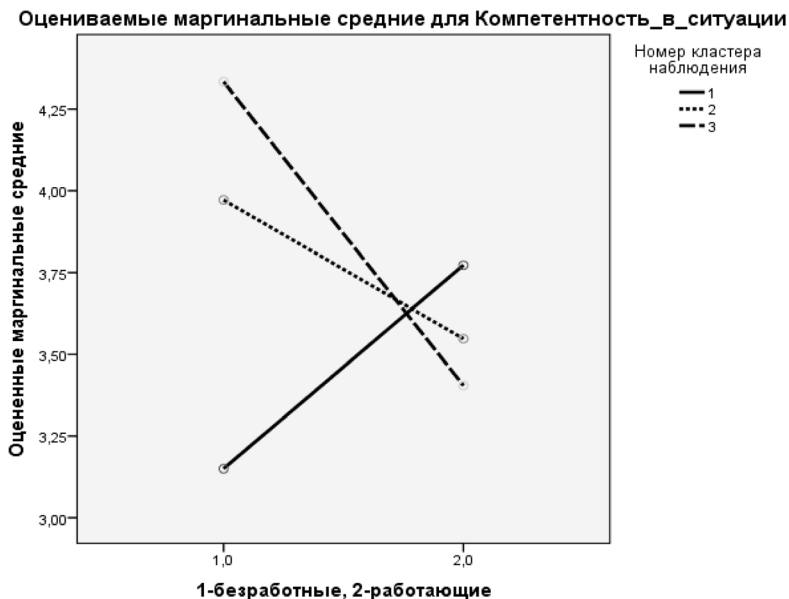


Рис. 7. Восприятие компетентности в жизненной ситуации

Результаты дисперсионного анализа подтверждаются результатами корреляционного анализа, проведенного отдельно в группах работающих и безработных взрослых. В группе безработных повышению уровня ПЭБ соответствует рост позитивности восприятия жизненной ситуации: ситуация представляется более безопасной, дружественной, определенной, нормативной, обыденной, растет ощущение своей компетентности в ней. В группе работающих, напротив, с ростом уровня ПЭБ восприятие жизненной ситуации становится более сдержанным и менее позитивным ($p < 0,01$).

Обсуждение результатов

Изучение различий в восприятии жизненной ситуации работающими и безработными взрослыми выявило неоднозначность от-

ражения объективной ситуации в ее субъективной репрезентации. Оказалось, что у безработных общая оценка ситуации более позитивная, чем у работающих, они воспринимают ситуацию как безопасную, дружелюбную и нормативную, ощущают свою компетентность и вместе с тем неизбежность этой ситуации. Эти результаты соотносятся с исследованиями, в которых указывается неоднозначность статуса безработного, высокая индивидуальная вариативность его восприятия, наличие положительных сторон в оценке этой ситуации [13; 11; 19]. Возможно, факт положительной оценки ситуации может также указывать не на вынужденный, а скорее преднамеренный характер ее возникновения, что согласуется с исследованиями [38; 36]. Изучение ПЭБ в разных кластерных группах выявило тесную взаимосвязанность гедонистических, эвдемонистических и эмоциональных составляющих в его структуре, что подтверждает полученные ранее результаты о существовании интегрального конструкта ПЭБ [16]. Сравнительный анализ ПЭБ у респондентов, находящихся в разных жизненных ситуациях, не выявил достоверных различий между работающими и безработными, что указывает на роль индивидуальных факторов в сохранении гомеостаза психоэмоционального благополучия [25; 33]. Выявление роли психоэмоционального благополучия в субъективном восприятии жизненной ситуации показало, что она может различаться в зависимости от характера ситуации. Трудную жизненную ситуацию безработные с высоким ПЭБ воспринимают как позитивную, дружелюбную, контролируемую, нормативную, определенную, безопасную. Безработные с низким ПЭБ воспринимают эту ситуацию, как враждебную, неуправляемую, не чувствуют себя уверенными и компетентными в ней. То есть трудности взрослыми с высоким уровнем ПЭБ воспринимаются более позитивно, а психоэмоциональное благополучие в трудной ситуации можно рассматривать как ресурс жизнестойкости, позволяющий воспринимать трудности как вызов, ощущать силу и уверенность при взаимодействии с жизненными обстоятельствами и способствовать преодолению трудных ситуаций. В то же время, стабильную, привычную жизненную ситуацию работающие взрослые с высоким ПЭБ воспринимают менее позитивно, рассматривают ее как менее безопасную, более враждебную, ненормативную, поверхностную, что может выступать фактором, побуждающим к инициированию жизненных изменений и саморазвитию. Это подтверждается и выявленной у респондентов этой группы более высокой направленностью на саморазвитие и личностный рост, преобладанием внутренней мотивации саморазвития. Преодоление трудностей, в свою очередь, способствует укреплению психоэмоци-

онального благополучия [34]. Работающие с низким уровнем ПЭБ, напротив, воспринимают стабильную привычную ситуацию более позитивно, считают ее безопасной, дружественной, нормативной, уникальной. Такая оценка ситуации может приводить к стремлению сохранить ее неизменной, препятствовать саморазвитию и личностному росту.

Выводы

Таким образом, в трудной жизненной ситуации высокий уровень ПЭБ способствует более позитивному восприятию ситуации, при низком уровне преобладающим является восприятие негативных ее сторон. В обычной, повседневной ситуации высокий уровень ПЭБ позволяет увидеть в ситуации, прежде всего, ее негативные стороны, а низкий уровень ПЭБ — позитивные. Это позволяет заключить, что ПЭБ играет роль модератора, опосредующего восприятие жизненной ситуации и, в этом смысле, является ресурсом жизнестойкости и саморазвития взрослого человека. Результаты исследования могут быть использованы в практике разработки программ психологической помощи взрослым с целью активизации ресурсов развития и повышения жизнестойкости в трудных жизненных ситуациях.

Благодарности

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ, проект №16-06-00307-ОГН.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Александрова О.В., Дерманова И.Б.* Семантический дифференциал жизненной ситуации // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 127—145. doi: 10.17759/cpp.2018260307
2. *Батулин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В.* Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2013. Т. 6. № 4. С. 4—14.
3. *Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В.* Применение интегративного теста тревожности (ИТТ): методические рекомендации. СПб.: СПбНИПНИ имени В.М. Бехтерева, 2005. 23 с.
4. *Василенко Т.Д.* Телесность и субъективная картина жизненного пути личности: дисс. ... д-ра психол. наук. Курск, 2011. 414 с.
5. *Воронина А.В.* Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142—147.

6. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82—93.
7. Карташов С.А., Дановский С.Л. Социальная динамика безработицы в Москве // Социологические исследования. 1998. № 12. С. 44—47.
8. Копина О.С., Сулова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. № 3. С. 119—133.
9. Курганский Н.А., Немчин Т.А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности // Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. СПб: Питер, 2003. С. 303—309.
10. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С. 17.
11. Осницкий А.К., Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопросы психологии. 1999. № 1. С. 92—104.
12. Петунова С.А. Влияние статуса безработного на психоэмоциональное благополучие личности // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2007. № 3. С. 59—74.
13. Плюсин Ю.М., Пошевнев Г.С. Социальная психология безработного. Новосибирск: ЦСА, 1997. 84 с.
14. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. Практическое руководство. М.: Апрель-Пресс; Изд-во Института психотерапии, 2004. 224 с.
15. Сопов В.Ф., Карпушина Л.В. Морфологический тест жизненных ценностей // Прикладная психология. 2001. № 4. С. 9—30.
16. Трошихина Е.Г., Манукян В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 211—223. doi:10.21638/11701/spbu16.2017.302
17. Carr D. The fulfillment of career dreams at midlife: Does it matter for women's mental health? // Journal of Health and Social Behavior. 1997. Vol. 38 (4). P. 331—344. doi:10.2307/2955429
18. Cohn M.A., Fredrickson B.L., Brown S.L., et al. Happiness Unpacked. Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // Emotion. 2009. Vol. 9 (3). P. 361—368. doi:10.1037/a0015952
19. Conroy M.A. Qualitative Study of the Psychological Impact of Unemployment on individuals. Masters Dissertation. Dublin, 2010. 56 p.
20. DeNeve J.-E., Diener E., Tay L., et al. The objective benefits of subjective well-being // World happiness report. 2013. Vol. 2. / J.F. Helliwell, R. Layard, J. Sachs (eds.). N.Y.: UN Sustainable Network Development Solutions Network, 2013. P. 54—79.
21. Diener E., Kahneman D., Tov W., et al. Income's association with judgments of life versus feelings // International differences in well-being / E. Diener, J. Helliwell, D. Kahneman (eds.). N.Y.: Oxford University Press, 2010. P. 3—15.

22. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research [Электронный ресурс] // Nature Human Behavior. 2018. URL: <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6> (дата обращения 10.03.2018). doi:10.1038/s41562-018-0307-6
23. Diener E., Seligman M.E.P., Choi H., Oishi S. Happiest people revisited // Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 13 (2). P. 176—184. doi:10.1177/1745691617697077
24. Diener E., Tay L. Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll // International Journal of Psychology. 2015. Vol. 50 (2). P. 135—149. doi:10.1002/ijop.12136
25. Ferguson S.J., Goodwin A.D. Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control // International Journal of Aging and Human Development. 2010. Vol. 71 (1). P. 43—68. doi:10.2190/AG.71.1.c
26. Fordyce M.W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health // Social Indicators Research. 1988. Vol. 20 (4). P. 355—381. doi:10.1007/BF00302333
27. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85 (2). P. 348—362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
28. Jebb A.T., Tay L., Diener E., Oishi S. Happiness, income satiation and turning points around the world // Nature Human Behavior. 2018. Vol. 2 (1). P. 33—38. doi:10.1038/s41562-017-0277-0
29. Johansson G., Huang Q., Lindfors P. A life-span perspective on women's careers, health, and well-being // Social Science and Medicine. 2007. Vol. 65 (4). P. 685—697. doi:10.1016/j.socscimed.2007.04.001
30. Lindfors P., Berntsson L., Lundberg U. Total workload as related to psychological well-being and symptoms in full-time employed female and male white-collar workers // International Journal of Behavioral Medicine. 2006. Vol. 13 (2). P. 131—137. doi:10.1207/s15327558ijbm1302_4
31. Luhmann M., Weiss P., Hosoya G., Eid M. Honey, I got fired! A Longitudinal Dyadic Analysis of the Effect of Unemployment on Life Satisfaction in Couples // Journal of Personality and Social Psychology. 2014. Vol. 107 (1). P. 163—180. doi:10.1037/a0036394
32. Newman D.B., Tay L., Diener E. Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors // Journal of Happiness Studies. 2014. Vol. 15 (3). P. 555—578. doi:10.1007/s10902-013-9435-x
33. Paradise A.W., Kernis M.H. Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem // Journal of Social and Clinical Psychology. 2002. Vol. 21 (4). P. 345—361. doi:10.1521/jscp.21.4.345.22598
34. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice // Psychotherapy and Psychosomatic. 2014. Vol. 83 (1). P. 10—28. doi:10.1159/000353263
35. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9 (1). P. 13—39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
36. Sheldon K.M., Lyubomirsky S. Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances // Journal of Happiness Studies. 2006. Vol. 7 (1). P. 55—86. doi:10.1007/s10902-005-0868-8

37. *Srimathi N.L., Kiran Kumar S.K.* Psychological well being of employed women across different organisations // Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 2010. Vol. 36 (1). P. 89—95.
38. *Strauser D.R., Lustig D.C., Çiftçi A.* Psychological well-being: Its relation to work personality, vocational identity, and career thoughts // Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied. 2008. Vol. 142 (1). P. 21—35. doi:10.3200/JRLP.142.1.21-36

THE ROLE OF PSYCHO-EMOTIONAL WELLBEING IN THE PERCEPTION OF LIFE SITUATION BY UNEMPLOYED AND EMPLOYED ADULTS

L.A. GOLOVEY*,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
lgolovey@yandex.ru

V.R. MANUKYAN**,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
v.manukjan@spbu.ru

E.G. TROSHIKHINA***,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
e.troshikhina@spbu.ru

L.V. RYKMAN****,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
l.rjkman@spbu.ru

For citation:

Golovey L.A., Manukyan V.R., Troshikhina E.G., Rykman L.V., Danilova M.V. The Role Of Psycho-Emotional Wellbeing for the Perception of Life Situation by Unemployed and Employed Adults. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 2, pp. 27—49. doi: 10.17759/cpp.2019270203. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Golovey Larisa Arsenyevna*, Doctor in Psychology, Professor, Head of the Department of Developmental and Differential Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: lgolovey@yandex.ru

** *Manukyan Victoria Robertovna*, Ph.D., Associate Professor, Department of Developmental and Differential Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: v.manukjan@spbu.ru

*** *Troshikhina Evgenia Germanovna*, Ph.D., Associate Professor, Department of Developmental and Differential Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: e.troshikhina@spbu.ru

**** *Rykman Luidmila Vladimirovna*, Ph.D., Associate Professor, Department of Developmental and Differential Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: l.rjkman@spbu.ru

M.V. DANILOVA*****,
St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
m.v.danilova@spbu.ru

The study was aimed at revealing the role of psycho-emotional wellbeing in the perception of life situations. Psycho-emotional wellbeing is considered an integral characteristic of the inner world of a person, reflecting the interrelationships of eudemonic and hedonistic wellbeing and basic emotional characteristics. Hypothesis: the evaluation of life situation is influenced by its objective factors (presence or absence of job) and psycho-emotional wellbeing. Sample: 104 adults (66 employed, 38 unemployed), aged 27—55. Methods: a set of methods to evaluate different components of psycho-emotional wellbeing, and the Semantic Differential of Life Situation. Results: life situation is perceived most negatively by the unemployed with a low level of psycho-emotional wellbeing. With the growth of psycho-emotional wellbeing, the perception of situation by the unemployed becomes more positive: it seems to be safe, friendly, definite, and normative ($p < 0.01$). On the contrary, for the employed with high psycho-emotional wellbeing, the perception of life situation is less positive. The role of psycho-emotional wellbeing as a mediator in the perception of life situation is revealed.

Keywords: psycho-emotional wellbeing, subjective wellbeing, life situation, perception of life situation, self-development, stable emotional states, anxiety, satisfaction with life.

Acknowledgments

This work was supported by the Russian Foundation for Humanities grant № 16-06-00307a.

REFERENCES

1. Aleksandrova O.V., Dermanova I.B. Semanticheskii differentsial zhiznennoi situatsii [Semantic Differential of a Life Situation]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2018. Vol. 26 (3), pp. 127—145. doi:10.17759/cpp.2018260307. (In Russ., abstr. in Engl.).
2. Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. Teoreticheskaya model' lichnostnogo blagopoluchiya [The Theoretical Model of Personal Welfare]. *Vestnik YuUrGU. Seriya "Psikhologiya"* [Bulletin of the South Ural State University. Series "Psychology"], 2013. Vol. 6 (4), pp. 4—14.
3. Bizyuk A.P., Vasserman L.I., Iovlev B.V. Primenenie integrativnogo testa trevozhnosti (ITT): metodicheskie rekomendatsii [Application of an integrative anxiety test]. Saint Petersburg: SPbNIPNI im. V.M. Bekhtereva Publ., 2005. 23 p.

***** *Danilova Marina Viktorovna*, Ph.D., Associate Professor, Department of Developmental and Differential Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: m.v.danilova@spbu.ru

4. Vasilenko T.D. Telesnost' i sub"ektivnaya kartina zhiznennogo puti lichnosti: diss. ... dokt. psikhol. nauk. [Physicality and subjective picture of a person's life path. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Kursk, 2011. 414 p.
5. Voronina A.V. Problema psikhicheskogo zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka: obzor kontseptsii i opyt strukturno-urovneвого analiza [The problem of mental health and human wellbeing. Concept overview and experience of level-structure analysis]. Sibirskii psikhologicheskii zhurnal [Siberian Journal of Psychology], 2005, no. 21, pp. 142—147.
6. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [C. Ryff's scale of Psychological Well-being]. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2011. Vol. 32 (2), pp. 82—93.
7. Kartashov S.A., Danovskii C.L. Sotsial'naya dinamika bezrabotitsy v Moskve [Social dynamics of unemployment in Moscow]. *Sotsiologicheskie issledovaniya* [Sociological Studies], 1998, no. 12, pp. 44—47.
8. Kopina O.S., Suslova E.A., Zaikin E.V. Ekspres-diagnostika urovnya psikhoemotsional'nogo napryazheniya i ego istochnikov [Express diagnostics of the level of psycho-emotional stress and its sources]. *Voprosy Psikhologii*, 1995, no. 3, pp. 119—133.
9. Kurganskii N.A., Nemchin T.A. Otsenka psikhicheskoi aktivatsii, interesa, emotsional'nogo tonusa, napryazheniya i komfortnosti [Evaluation of psychic activation, interest, emotional tone, tension and comfort]. In Krylov A.A., Manichev S.A. (eds.) *Praktikum po obshchei, eksperimental'noi i prikladnoi psikhologii* [Manual in general, experimental and applied psychology]. 2nd revised ed. Saint Petersburg: Piter, 2003, pp. 303—309.
10. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspres-otsenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Validation of Russian versions of two brief subjective well-being scales]. *Sbornik Materialov Tre'tego Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the Third Russian Sociological Congress]. Moscow: Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov, 2008, p. 17.
11. Osnitskii A.K., Chuikova T.S. Samoregulyatsiya aktivnosti sub"ekta v situatsii poteri raboty [Self-regulation of the activity of the subject in a situation of job loss]. *Voprosy Psikhologii*, 1999, no. 1, pp. 92—104.
12. Petunova S.A. Vliyanie statusa bezrabotnogo na psikhoemotsional'noe blagopoluchie lichnosti [The impact of the status of the unemployed on the psycho-emotional well-being of the individual]. *Vestnik Psikhiiatrii i Psikhologii Chuvashii* [Bulletin of Psychiatry and Psychology of Chuvashia], 2007, no. 3, pp. 59—74.
13. Plyusnin Yu.M., Poshevnev G.S. Sotsial'naya psikhologiya bezrabotnogo [Social psychology of the unemployed]. Novosibirsk: TsSA, 1997. 84 p.
14. Rubinshtein S.Ya. Eksperimental'nye metodiki patopsikhologii i opyt primeneniya ikh v klinike. Prakticheskoe rukovodstvo [Experimental methods of pathopsychology and experience of their application in the clinic]. Moscow: Aprel'-Press, Instituta psikhoterapii Publ., 2004. 224 p.
15. Sopov V.F., Karpushina L.V. Morfologicheskii test zhiznennykh tsennosti [Morphological test of life values]. *Prikladnaya Psikhologiya* [Applied Psychology], 2001, no. 4, pp. 9—30.

16. Troshikhina E.G., Manukyan V.R. Trevozhnost' i ustoichivye emotsional'nye sostoyaniya v strukture psikhoemotsional'nogo blagopoluchiya [Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional wellbeing]. *Vestnik SPbGU. Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg State University. Series "Psychology and Pedagogy"], 2017. Vol. 7 (3), pp. 211—223. doi:10.21638/11701/spbu16.2017.302
17. Carr D. The fulfillment of career dreams at midlife: Does it matter for women's mental health? *Journal of Health and Social Behavior*, 1997. Vol. 38 (4), pp. 331—344. doi:10.2307/2955429
18. Cohn M.A., Fredrickson B.L., Brown S.L., et al. Happiness Unpacked. Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 2009. Vol. 9 (3), pp. 361—368. doi:10.1037/a0015952
19. Conroy M.A. Qualitative Study of the Psychological Impact of Unemployment on individuals. Masters Dissertation. Dublin, 2010. 56 p.
20. DeNeve J-E., Diener E., Tay L., et al. The objective benefits of subjective well-being. In Helliwell J.F., Layard R., Sachs J. (eds.) *World happiness report. 2013. Vol. 2*. N.Y.: UN Sustainable Network Development Solutions Network, 2013, pp. 54—79.
21. Diener E., Kahneman D., Tov W., et al. Income's association with judgments of life versus feelings. In Diener E., Helliwell J., Kahneman D. (eds.) *International differences in well-being*. N.Y.: Oxford University Press, 2010, pp. 3—15.
22. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research [Elektronnyi resurs]. *Nature Human Behavior*, 2018. Available at: <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6> (Accessed 10.03.2018). doi:10.1038/s41562-018-0307-6
23. Diener E., Seligman M.E.P., Choi H., et al. Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 2018. Vol. 13 (2), pp. 176—184. doi:10.1177/1745691617697077
24. Diener E., Tay L. Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 2015. Vol. 50 (2), pp. 135—149. doi:10.1002/ijop.12136
25. Ferguson S.J., Goodwin A.D. Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *International Journal of Aging and Human Development*, 2010. Vol. 71 (1), pp. 43—68. doi:10.2190/AG.71.1.c
26. Fordyce M.W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 1988. Vol. 20 (4), pp. 355—381. doi:10.1007/BF00302333
27. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 85 (2), pp. 348—362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
28. Jebb A.T., Tay L., Diener E., et al. Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behavior*, 2018. Vol. 2 (1), pp. 33—38. doi:10.1038/s41562-017-0277-0
29. Johansson G., Huang Q., Lindfors P. A life-span perspective on women's careers, health, and well-being. *Social Science and Medicine*, 2007. Vol. 65 (4), pp. 685—697. doi:10.1016/j.socscimed.2007.04.001
30. Lindfors P., Berntsson L., Lundberg U. Total workload as related to psychological well-being and symptoms in full-time employed female and male white-collar workers. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2006. Vol. 13 (2), pp. 131—137. doi:10.1207/s15327558ijbm1302_4

31. Luhmann M., Weiss P., Hosoya G., et al. Honey, I got fired! A Longitudinal Dyadic Analysis of the Effect of Unemployment on Life Satisfaction in Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014. Vol. 107 (1), pp. 163—180. doi:10.1037/a0036394
32. Newman D.B., Tay L., Diener E. Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 2014. Vol. 15 (3), pp. 555—578. doi:10.1007/s10902-013-9435-x
33. Paradise A.W., Kernis M.H. Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2002. Vol. 21 (4), pp. 345—361. doi:10.1521/jscp.21.4.345.22598
34. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 2014. Vol. 83 (1), pp. 10—28. doi:10.1159/000353263
35. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2008. Vol. 9 (1), pp. 13—39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
36. Sheldon K.M., Lyubomirsky S. Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 2006. Vol. 7 (1), pp. 55—86. doi:10.1007/s10902-005-0868-8
37. Srimathi N.L., Kiran Kumar S.K. Psychological well being of employed women across different organisations. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 2010. Vol. 36 (1), pp. 89—95.
38. Strauser D.R., Lustig D.C., Çiftçi A. Psychological well-being: Its relation to work personality, vocational identity, and career thoughts. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 2008. Vol. 142 (1), pp. 21—35. doi:10.3200/JRLP.142.1.21-36