

УДК 159.92**Теоретические исследования проблемы преодоления жизненных трудностей****Саюшкина Аида Салаватовна**

Аспирант,
Уфимский университет науки и технологий,
450000, Российская Федерация, Уфа, ул. Кольцевая, 34;
e-mail: aidahelp@mail.ru

Аннотация

В статье проведен анализ исследований понятия жизненных трудностей личности. Целью работы являлось обобщение материала, связанного с различными возможностями преодоления трудных жизненных ситуаций. Установлено, что жизненные трудности могут быть связаны как с факторами окружающей среды, так и личностными особенностями человека. Выявлено, что преодоление неблагоприятных обстоятельств находится в зависимости от познавательных способностей, эмоционального реагирования, поведенческих качеств индивида. Определена важная роль навыков совладания с трудными ситуациями, как инструмента для управления взаимодействия человека с внешним миром. Установлено, что навыки совладания способствуют раскрытию потенциала личности и помогают контролировать негативные эмоции. В результате мы пришли к выводу, что позитивное мышление и осознание ответственности за свой выбор открывает новые возможности преодоления жизненных трудностей.

Для цитирования в научных исследованиях

Саюшкина А.С. Теоретические исследования проблемы преодоления жизненных трудностей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 4А. С. 38-46.

Ключевые слова

Жизненные трудности, познавательные способности, эмоциональное реагирование, поведенческие качества, навыки совладания, позитивное мышление, ответственный выбор, осознание, личностный потенциал.

Введение

Проблема преодоления жизненных трудностей не теряет своей актуальности уже на протяжении многих лет. В течении всей своей жизни человек сталкивается с различными жизненными сложностями, в том числе, в личной сфере, профессиональной деятельности, общественной жизни и т.д.

Многие исследования данной проблемы подтверждают мнение о том, что личность обладает инстинктом преодоления существующей опасности [Фромм, 1994, с.23]. В работах известного психолога В. Ротенберга он характеризуется поисковой активностью, которая способствует применению определенных стратегий взаимодействия индивида с жизненными ситуациями. Особенности реагирования на сложные факторы взаимосвязаны с уровнем самоактуализации личности [Ротенберг, 2000, с.202].

Жизненные трудности могут иметь своим источником как внешние факторы (особенности окружающей среды), так и внутренние (индивидуальные особенности). Направленность на изменение ситуации, в большей мере, зависят от психологических особенностей индивида, в том числе, познавательных способностей, эмоционального реагирования, поведенческих качеств.

Вопросами преодоления трудных жизненных ситуаций занимались исследователи Р. Лазарус и С. Фолкман, которые рассматривали влияние на совладающее поведение когнитивных и поведенческих действий для того чтобы управлять внешними и внутренними факторами, влияющими на внутренние ресурсы и личностный потенциал [Лазарус, 1995, с.84]. Совладание играет важную роль в приспособление к окружающей среде, оно направлено на удовлетворение жизненных потребностей личности.

По мнению данных авторов, совладание может быть успешным, более сильным по сравнению с возможностями личности. Оно характеризуется как активное, пластичное, гибкое [Лазарус, 1995, с.86].

Исследователи К. Накано, Р. Мосс, Дж. Шефер рассматривают преодоление трудных жизненных ситуаций с помощью определенной деятельности во внешнем мире. При этом, совладание направлено на приведение окружающей действительности в соответствие со своими жизненными потребностями [Фетискин, 2007, с.62].

Также Г. Мюррей в своей работе акцентирует внимание на том, что для разрешения жизненных трудностей необходимо активное действие в ходе познавательной деятельности. Направление деятельности должно быть ориентированно на достижение поставленной цели, успеха, преобразование сложной ситуации. Все это требует определенных усилий от человека, поиска путей решения поставленных задач, высокого уровня самоорганизации, коммуникаций с другими людьми [Хекхаузен, 1986, с.109-112].

Авторы Р. Мосс и Дж. Шефер преодоление жизненных трудностей связывают с двумя факторами: самой личностью и существующей ситуацией [Moss, Schaefer, 1986, с.7].

Исследователь Д. Терри отмечает еще один фактор – это ожидаемую социальную поддержку, так как она может выступать как возможность действовать более смело и решительно [Водопьянова, Старченкова, 2005, с.311].

Таким образом, исследования проблемы преодоления жизненных трудностей в основном касаются личностных и ситуативных факторов. При этом существует необходимость более глубокого изучения различных возможностей преодоления трудных жизненных ситуациях.

Целью является обобщение материала, связанного с понятием преодоления трудных

жизненных ситуаций, для проведения в дальнейшем эмпирического исследования.

Методы исследования

В работе проведен анализ отечественных и зарубежных исследователей, касаемых проблемы преодоления жизненных трудностей. Системный подход к исследованию данных вопросов позволил нам учесть различные подходы к возможностям совладания со сложными жизненными обстоятельствами. Критическая оценка и интерпретация полученной информации дала возможность изучить различные точки зрения на проблему развития навыков преодоления жизненных трудностей.

Также были использованы методы исследования: обобщение, систематизация результатов разных исследователей, ретроспективный и сравнительный анализ.

Результаты исследования

Исследователь Р. Фернандес рассматривает три типа жизненных трудностей, с которыми сталкивается личность на своем пути: личностные, социальные, факторы окружающей среды.

Личностные трудности связаны с внутренним состоянием человека, которые включают в себя ограничивающие привычки, отрицательные эмоции, страхи и убеждения. Эти препятствия мешают человеку двигаться вперед к достижению определенных целей и задач, из-за возникновения негативных мыслей, которые способствуют заикливанию. Все это мешает принимать эффективные решения и предпринимать действия, которые помогут создать импульс, необходимый для достижения конечной цели.

Примером жизненных трудностей, связанных с личностными препятствиями являются: страх перемен, чувство недостойности, перфекционизм, неорганизованность, пессимистические мысли, страх неудачи, недисциплинированность, промедление и т.д. Личностные препятствия часто помешают двигаться вперед, получать то, что человек желает больше всего от жизни.

Социальные трудности связаны с людьми, которые либо не сотрудничают, либо саботируют, или просто некомпетентны и неспособны выполнять возложенные на них обязанности. Человеку бывает сложно контролировать поведение, решения и действия каждого. Вместо этого существует необходимость тонкого взаимодействия, понимания потребностей, мотивов, желаний других людей. Только так можно улучшить шансы преодолеть социальные трудности.

Трудности, связанные с факторами окружающей среды, часто представляют собой неожиданные условия и явления, которые человек не может контролировать. Непредсказуемость данных обстоятельств являются причиной плохой подготовки к ним и эффективного противостояния. Планирование будущего дает понимание возможных сценариев и последствий решений и действий индивида. В этом случае имеется представление о дополнительных ресурсах, которые могут быть полезными, чтобы преодолеть экологические препятствия, которые лежат на пути к намеченной цели [Fernandez, 2013].

В работе У. Драйден указывается три основных оценочных убеждения человека о жизненных невзгодах. Они носят эмоциональный, поведенческий и познавательный характер.

Эмоциональные убеждения личности направлены на восприятие жизненных трудностей как негативных событий, и поэтому они сопровождаются негативными мыслями. При этом отрицательные эмоции могут быть здоровыми и нездоровыми по эффектам.

Первые, известные как здоровые отрицательные эмоции, помогают человеку двигаться дальше, когда он сталкивается с жизненными трудностями. В то время как вторые, характеризующиеся как нездоровые отрицательные эмоции, как правило, способствуют застреванию или большему увязанию в проблеме, при этом они не дают двигаться дальше.

Нездоровые негативные эмоции в основном возникают из иррациональных убеждений о жизненных невзгодах, в то время как здоровые негативные эмоции в основном возникают из рациональных убеждений об этих же невзгодах.

Автором были разработаны список жизненных трудностей и перечислены, характерные для них негативные здоровые и нездоровые эмоции (табл.1).

Таблица 1 – Распространенные жизненные трудности и связанные с ними эмоции [Dryden, 2010, с.7]

Невзгоды	Нездоровые отрицательные эмоции	Здоровые отрицательные эмоции
Угроза	Тревога	Беспокойство
Потеря или неудача	Депрессия	Грусть
Нарушение морального кодекса	Вина о причинение вреда кому-то	Раскаяние
Недоступность идеала в социальном контексте	Стыд	Разочарование
Быть преданным или разочарованным кем-то, и думать, что не заслуживаешь такого обращения	Боль	Печаль
Личное правило, нарушенное кем-то другим; угроза самооценке; разочарование	Злость, ненависть	Справедливый гнев
Угроза ценным отношениям	Подозрение, недоверие	Здоровая ревность
У других есть то, что ценишь и чего не хватает тебе	Скрытая зависть	Сочувственная радость за удачу другого человека

Поведенческие убеждения о жизненных трудностях характеризуются определенным действием или желанием действовать определенным образом, но отсутствие движения в соответствии с побуждением. Неконструктивное поведение и тенденции к действию, в значительной степени, проистекают из иррациональных убеждений о жизненных невзгодах, в то время как конструктивное поведение и тенденции к действию в значительной степени зависят из рациональных убеждений об этих же невзгодах.

У. Драйденом также были описаны нездоровые и здоровые негативные эмоций, а также наиболее распространенные поведения и тенденции к действию, связанные с каждым из них (табл. 2).

Таблица 2– Отрицательные эмоции и связанные с ними тенденции поведения и действий [Dryden, 2010, с.8]

Отрицательная эмоция	Неконструктивное поведение	Конструктивное поведение и тенденция к действию
Тревожность, Беспокойство	Уход от угрозы, Избегание угрозы	Противостояние угрозе, Поиск уверенности и безопасности от угрозы
Депрессия, Грусть	Длительный отказ от занятий приятными делами	Приятные дела, приспособления к потере
Вина, Раскаяние	Стремление к самобичеванию, самоуничтожению	Выражение раскаяние в своих ошибках

Отрицательная эмоция	Неконструктивное поведение	Конструктивное поведение и тенденция к действию
Стыд, Разочарование	Отстранение от других, Избегание зрительного контакта с другими	Поддержание контакта с другими, Поддержание зрительного контакта с другими
Боль, Печаль	Обиженность, Нездоровый гнев	Утверждение и общение с другими, Здоровый гнев
Злость, Справедливый гнев	Длительные подозрительные опросы, Проверка другого человека, Ограничение другого человека	Краткосрочные, открытые опросы другого человека, Доверие другому человеку, Свобода действий другого человека
Недоверие, Здоровая ревность	Стремление получать контроль над другим человеком	Проявлять сочувственную радость за удачу другого человека

Познавательное мышление мышления также влияет на то, как человек ощущает невзгоды и как действует в ответ на них. Кроме того, убеждения влияют на выводы, которые личность делает о том, с чем сталкивается. Когда наши убеждения иррациональны (т. е. жесткие и/или экстремальные), то последующее мышление, скорее всего, будет грубо искажено и перекошено в негативном направлении. Однако, когда убеждения рациональны (т. е. гибкие и/или последовательные), то последующее мышление, скорее всего, будет сбалансированным и реалистичным.

В исследованиях У. Драйдена также представлены некоторые из основных искажений мышления, и показано, как они исходят из иррациональных убеждений. Автор представил альтернативные рациональные убеждения и показывал, как они приводят к более реалистичному и сбалансированному мышлению (табл.3).

Таблица 3 – Основные искажения мышления и рациональные альтернативные убеждения [Dryden, 2010, с.9]

Искаженное мышление	Рациональные убеждения
Поспешные выводы (Когда случается что-то плохое, делается негативная интерпретация и человек относится к этому как к факту, даже если нет определенных доказательств убедительно подтверждающих эти доводы). Пример: «Поскольку они видели, как я потерпел неудачу, чего мне совершенно не следовало делать, они будут считать меня некомпетентным специалистом».	Придерживаться фактов и проверять свои догадки (Когда случается что-то плохое, необходимо придерживаться фактов и проверять любые негативные интерпретации, которые можно сделать. Любые догадки необходимо проверять, а не рассматривать их как факты). Пример: «Поскольку они видели, как я потерпел неудачу, которую предпочел бы не делать, у меня присутствуют сомнения как они будут меня воспринимать. Я думаю, что некоторые подумают обо мне плохо, другие будут сострадательны ко мне, а третьи, возможно, не заметили или будут нейтральны по отношению к моей неудаче. Я всегда могу спросить их, если захочу узнать».
Мышление «все или ничего» (Использование черно-белых категорий) Пример: «Я не должен потерпеть неудачу ни в одной важной задаче, а если я это сделаю, то снова потерплю неудачу».	Мультикатегорийное мышление (Использование многих релевантных категорий) Пример: «Я бы не хотел провалить ни одну важную задачу, но это не значит, что я не должен этого делать. Если я провалюсь, то вполне могу преуспеть и решать важные задачи в будущем».

Таким образом, автор рассматривает наиболее распространенные и сложные жизненные трудности. Он акцентирует внимание на том, как личность может воспринимать и как

действовать, чтобы решить возникшие проблемы. При этом, указывается влияние искаженного мышления на конструктивность поведения и особенности возникающих эмоций. Убеждения, которых личность придерживается в отношении событий, во многом определяют реакцию на эти события. Рациональность убеждений имеет решающее влияние на здоровье эмоциональных реакций индивида.

В работе В. Ховатт исследуются навыки преодоления жизненных трудностей, как инструмента для управления взаимодействия человека с окружающим миром. Чем совершеннее навыки, тем больше проявляется личностный потенциал. То, как он справляется, может зависеть от его личности, которая влияет на то, как воспринимается этот мир.

В качестве примера автор приводит такой параметр личности как экстраверсия и интроверсия. Интроверты и экстраверты имеют различия относительно взаимодействия с окружающими людьми. Если экстраверт – это общительный, экспрессивный человек с активной социальной позицией, и его переживания и интересы направлены на внешний мир. То интроверт – это человек, сконцентрированный на своем внутреннем мире. В одиночестве интроверт восстанавливает энергию, а при общении с людьми расходует ее. Данные предпочтения влияют на то, как они себя ведут в сложных ситуациях. Проблема в том, что трудно изменить особенности личности. Попытка изменить свою личность часто оказывается неэффективной. Человек может осознавать свою личность и предпринимать действия для изменения своего поведения. Интроверт может заставить себя быть с людьми дольше, чем он предпочел бы, если этого требует их работа.

Навыки преодоления трудностей поддаются тренировке, когда индивид сталкивается с тем, что он воспринимает как жизненный вызов, он автоматически переходит к тому, что называется вторичной оценкой [Lazarus, 2000, с.195-222].

Во время вторичной оценки объединяются имеющиеся в распоряжении личности психологические, социальные, физические ресурсы, чтобы справиться с ситуацией. После того, как оценка ресурсов завершена, ей остается сделать выбор и определить, какие действия будут или не будут предприниматься для устранения внешнего стрессора.

Многие люди с недостаточно развитыми навыками преодоления трудностей становятся заложниками своего окружения. Средовой стимул становится причиной того, почему человек действует так, а не иначе [Howatt, 2013, с.125-127].

То, как человек справляется со своими жизненными стрессорами, имеет решающее значение для прогнозирования его будущего психологического здоровья. Люди, переживающие кризис, могут использовать нездоровые привычки совладания. Те, кто никогда не развивал навыки совладания, пытаются найти способ справиться с жизненными трудностями, с которыми они сталкиваются.

Навыки совладания – это внутренние личностные навыки, которые человек использует, чтобы управлять собой, сталкиваясь с трудностями окружающей среды [Howatt, 2013, с.125-127]. Навыки совладания поддаются тренировке, человека можно научить эффективно справляться со своими жизненными трудностями.

Люди, которые борются с совладанием, часто ищут спасение в социальной изоляции, еде, интернете и т.д. Возможно, эти виды поведения являются его лучшими попытками уйти от стресса, почувствовать себя лучше и в безопасности. То, что мы думаем и во что верим, становится нашей реальностью. Человек создает свою реальность каждый день с помощью своих убеждений, мышления и действий. Насколько хорошо человек учится справляться, зависит не только от генетики или личности. На навыки совладания влияют возможности и

опыт, когда человек учится справляться с ситуацией и управлять ею. Совладание зависит от того, чему человек научился, что освоил и применял на практике.

Для совладания со сложной ситуацией необходимо осознать, рассмотреть и принять, то что действия индивида определяют жизненный курс, и если он не научился управлять своей жизнью более эффективно, то результат может быть печальным [Glasser, 2000, с.65-68].

Навыки совладания основаны не только на здравом смысле. Как и любой другой навык, их нужно изучать и постоянно практиковать. У большого числа взрослых людей есть пробелы в навыках преодоления трудностей, потому что у них не было формальной или неформальной возможности сосредоточиться и практиковать их развитие. Возможно, нет более важного жизненного навыка для людей, чем навыки преодоления трудностей. Для многих этот опыт меняет их жизнь. Они осваивают новый набор навыков, которые они могут применить в своей жизни, чтобы все плохие стрессоры, триггеры и события больше не расстраивали их так же [Seligman, 2002, с.221-224].

Многие люди могли бы избежать жизненных трудностей, если бы они развили эти навыки до того, как их жизнь превратилась в катастрофу. Совладание помогает сдерживать и контролировать сильные эмоции, которые возникают, когда человек боится, испытывает стресс или подавленность.

Преодоление чувства вины, связанного с плохими навыками совладания, часто является шагом, необходимым для того, чтобы помочь человеку двигаться вперед. Одна из стратегий, которая помогает многим, заключается в нормализации того, что их выбор не является нетипичным, и они не одиноки.

Как только человек сможет начать эту новую линию мышления, он открыт для обучения и изучения того, что он может сделать лучше, чтобы справиться с своими текущими жизненными трудностями. Взять на себя ответственность за свою жизнь начинается с осознания, а затем принятия ответственности за жизненный выбор и свои действия [Plotnik, 2002, с.86-91].

Развитие навыков совладания начинается с изучения и понимания того, как работает мышление. Требуется практика и ожидание того, что до овладения навыками совладания будут неудачи. Благих намерений недостаточно для успеха. Развитие привычки требует обучения на неудачах и превращения навыка из осознанного усилия в не требующее усилий, делая данное качество естественной частью жизни. Люди, которые учатся и понимают совладание в действии могут начать брать на себя ответственность за то, как они успешно управляют своими решениями и действиями. Это поможет пролить свет на более здоровый, более эффективный путь совладания.

Заключение

Таким образом, теоретический анализ исследований показывает, что жизненные трудности могут быть вызваны как факторами окружающей среды, так и внутренними индивидуальными особенностями человека. Успешность преодоления неблагоприятных обстоятельств во многом зависят от познавательных способностей, эмоционального реагирования, поведенческих качеств личности. Многие авторы большое значение в успешности преодолении трудных обстоятельств придают когнитивным и поведенческим действиям, направленным на управление внешними и внутренними факторами.

Совладание связывается с гибкостью, активностью, пластичностью деятельности человека. При этом важная роль придается оценочным убеждениям, которые носят эмоциональный,

поведенческий и познавательный характер. Искажённое мышление оказывает негативное влияние на конструктивность поведения и эмоциональные реакции человека.

Также большое значение имеют навыки преодоления жизненных трудностей, как средство взаимодействия личности с окружающим миром. Развитые навыки совладания способствуют большему раскрытию личностного потенциала человека. Умение преодолевать негативные факторы помогает сдерживать и контролировать сильные эмоции, которые являются следствием стресса или подавленности. Как только личность научится позитивно мыслить, для нее открываются новые возможности преодоления жизненных трудностей. Осознание лежит в основе принятия ответственности за свой выбор и свои действия, а значит и за свою жизнь.

Библиография

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2005. С. 311.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции / под ред. В. Н. Мясищева. СПб., 1995. С. 84.
3. Ротенберг В. «Образ Я» и поведение. Иерусалим; Маханаим, 2000. С. 202.
4. Фетискин Н. П. Психотехнологии стрессосовладающего поведения. М.; Кострома, 2007. С. 62.
5. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994. С. 23
6. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. М., 1986. Т. 1. С. 109–112.
7. Dryden W. Coping with Life's Challenges Moving on from adversity. London: Sheldon Press, 2010. 125 p. P.7
8. Fernandez R. Overcoming barriers in life// Theeranaipunya II – Skill Enhancement and Capacity Development of Fisher Youth. [Electronic resource]. Access mode: https://eprints.cmfri.org.in/11452/1/Theeranaipunya_2_Reeja_overcoming%20barriers.
9. Glasser W. Choice theory. New York, 2000. Harper Collins. P.65-68.
10. Howatt W. (2013). Introducing the Quality of Work Life Study (QWL) White Paper version 2.4, 2013. P.125-127.
11. Lazarus R. S. Evolution of a model of stress, coping and discrete emotion. In V. R. Rice (Ed.), Handbook of stress, coping and health. Thousand Oaks, CA; Sage, 2000. P.195-222.
12. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York, 1986. P. 7.
13. Plotnik R. Introduction to psychology (6th ed). Pacific Grove, CA: Thomson Learning, 2002. P.86-91.
14. Seligman M. E. P. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press/Simon and Schuster, 2002. P.221-223.

Theoretical Studies of Overcoming Life Difficulties

Aida S. Sayushkina

Postgraduate Student,
Ufa University of Science and Technology,
450000, 34, Kol'tsevaya str., Ufa, Russian Federation;
e-mail: aidahelp@mail.ru

Abstract

The article analyzes research on the concept of life difficulties. The study aimed to synthesize existing knowledge about various approaches to overcoming challenging life situations. The analysis established that life difficulties may stem from both environmental factors and individual personality characteristics. The findings reveal that successful coping with adverse circumstances depends on cognitive abilities, emotional responses, and behavioral qualities of an individual. The

study identified coping skills as crucial tools for managing person-environment interactions, noting their role in personal growth development and negative emotion regulation. The research demonstrates that positive thinking and taking responsibility for one's choices create new opportunities for overcoming life challenges.

For citation

Sayushkina A.S. (2025) Teoreticheskie issledovaniya problemy preodoleniya zhiznennykh trudnostey [Theoretical Studies of Overcoming Life Difficulties]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (4A), pp. 38-46.

Keywords

Life difficulties, cognitive abilities, emotional response, behavioral qualities, coping skills, positive thinking, responsible choice, awareness, personal potential.

References

1. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Strategies and models of coping behavior // Workshop on health psychology / edited by G. S. Nikiforov. St. Petersburg, 2005. Page 311.
2. Lazarus R. Stress theory and psychophysiological studies // Emotional stress. Physiological and psychological reactions / edited by V. N. Myasishchev. St. Petersburg, 1995. Page 84.
3. Rotenberg V. "Self-image" and behavior. Jerusalem; Mahanaim, 2000. Page 202.
4. Fetiskin N. P. Psychotechnologies of stress-coping behavior. Moscow; Kostroma, 2007. Page 62.
5. Fromm E. Anatomy of human destructiveness. M., 1994. P. 23 6. Heckhausen H. Motivation and activity: In 2 vols. M., 1986. T. 1. P. 109–112.
7. Dryden W. Coping with Life's Challenges Moving on from adversity. London: Sheldon Press, 2010. 125 p. P.7 8. Fernandez R. Overcoming barriers in life // Theeranaipunya II – Skill Enhancement and Capacity Development of Fisher Youth. [Electronic resource]. Access mode: https://eprints.cmfri.org.in/11452/1/Theeranaipunya_2_Reeja_overcoming%20barriers.
9. Glasser W. Choice theory. New York, 2000. Harper Collins. P.65-68.
10. Howatt W. (2013). Introducing the Quality of Work Life Study (QWL) White Paper version 2.4, 2013. P.125-127.
11. Lazarus R. S. Evolution of a model of stress, coping and discrete emotion. In V. R. Rice (Ed.), Handbook of stress, coping and health. Thousand Oaks, CA; Sage, 2000. P.195-222.
12. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York, 1986. P. 7. 13. Plotnik R. Introduction to psychology (6th ed). Pacific Grove, CA: Thomson Learning, 2002. P.86-91.
14. Seligman M. E. P. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press/Simon and Schuster, 2002. P.221-223.