

**ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ НА ЧОВЕКА –
ФАКТОРИ НА ВЛИЯНИЕ
ЛИЧНОСТ И СОЦИАЛНА СРЕДА**

ПСИХОЛОГИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

Том 20, Книжка 2, Септември 2017, 251-259

ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online)

<http://journalofpsychology.org>; e-mail: psy_research@abv.bg

**ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ
КАТО СУБЕКТИВНО ПРЕЖИВЯВАНЕ**

Калин ГАЙДАРОВ

Нов български университет

БЪЛГАРИЯ, София 1618, ул. Монтевидео № 21

✉ kgaydarov@nbu.bg

Резюме. Темата за психичното благополучие се разработва активно от учените, като съществена част от парадигмата на позитивната психология. Този феномен има съществено място в психичната регулация на индивидуалното поведение. Очевидно е, че става дума за един сложен комплекс от преживявания и когнитии, които са свързани със социалната ефективност на поведението. Освен факторите, генериращи психично благополучие, трябва да се обърне внимание и на ролята на самия субект, както в тяхното интегриране, така и в тяхното интерпретиране. В този смисъл психичното благополучие е субективно опосредено и се подчинява на друг тип детерминация.

Ключови думи: психично благополучие; удовлетвореност от себе си; социален капитал; самоконтрол; когнитии; емоции.

Статията да се цитира по следния начин:

Гайдаров, К. (2017). Психичното благополучие като субективно преживяване. *Психологични изследвания*, Том 20, Кн. 2, 2017, 251-259. ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online).

© К. Гайдаров, 2017

Статията е постъпила през май 2017

Приета за публикуване през август 2017

Публикувана през септември 2017

Авторът е прочел и одобрил окончателния вариант на ръкописа.

***THE PSYCHOLOGICAL WELL BEING – FACTORS OF INFLUENCE
PERSONALITY AND SOCIAL ENVIRONMENT***

PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Volume 20, No 2, September 2017, 251-259

ISSN 0205-0617 (Print) ISSN 2367-9174 (Online)

<http://journalofpsychology.org>; e-mail: psy_research@abv.bg

**PSYCHIC WELLBEING AS
A SUBJECTIVE EXPERIENCE**

Kalin GAYDAROV

New Bulgarian University

BULGARIA, 1618 Sofia, 21 Montevideo Str.

✉ kgaydarov@nbu.bg

Abstract. *The theme of psychic wellbeing is being developed actively by scientists as an essential part of the paradigm of positive psychology. This phenomenon has an important place in the psychic regulation of individual behavior. Obviously, it is a complex set of feelings and cognitions that are related to the social effectiveness of behavior. In addition to factors generating psychic wellbeing, attention should also be paid to the role of the subject, both in their integration and in their interpretation. In this sense, psychic wellbeing is subjectively mediated and subordinates to another type of determination.*

Keywords: psychic wellbeing; self-satisfaction; social capital; self-control; cognitions; emotions.

The article can be cited as follows:

Gaydarov, K. (2017). Psihichnoto blagopoluchie kato subektivno prezhiyavane. [Psychic wellbeing as a subjective experience]. *Psychological Research*, Volume 20, Number 2, 2017, 251-259] ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online), (in Bulgarian).

© K. Gaydarov, 2017

Submitted – May 2017

Revised – August 2017

Published – September 2017

The author has read and approved the final manuscript.

Психичното благополучие има съществен опосредяващ принос във функционирането на личността и нейната социална ефективност. В този смисъл изучаването на този феномен е свързано не само с чисто психологични измерения, но и със сериозни социални резултати. Тъкмо заради тази висока значимост психологическият механизъм на благополучието се изследва мащабно, като са събрани много емпирични данни и са изведени някои закономерности в неговото функциониране.

СЪЩНОСТ НА ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Първото нещо, което трябва да се отбележи е, че психичното благополучие е комплексен феномен. Това води до известни затруднения в неговото научно структуриране. При всички положения обаче са описани основните структурни компоненти и поведенчески деривати.

Същевременно продължава да не е изградена ясна разграничителна линия между психичното благополучие и някои други феномени с близко съдържание, като: удовлетвореност от живота, себеприемане, психично здраве, себеефективност, субективно преживяване на удоволствие и др.

Благополучието може да се изследва от две различни страни (Kallay 2013). От една страна, се говори за субективно благополучие, което се определя като преживяването на удоволствие-неудоволствие и представлява валентността на благополучието. От друга страна, се дефинира психологическо благополучие, представляващо наличието или отсъствието на определени качества на личността, които пряко определят неговото развитие. Тази страна на благополучието се разбира като функционална. В този смисъл при определен индивид би могло да има наличие на субективно благополучие, макар че има функционален дефицит (в психологичната сфера). Същият автор твърди, че психичното благополучие има шест измерения: приемане на себе си, позитивни взаимоотношения с другите, автономност, способност да влияеш на об-

кръжението, целенасоченост и личностно развитие (Kallay 2013).

Един друг опит за описание представя благополучието като характеристика на позитивното психично функциониране, която включва: позитивна емоционалност, удовлетвореност от живота и смисъл на живота (Grant et al. 2013).

Джоунс казва, че когато става дума за психично благополучие се има предвид начинът, по който една личност мисли и чувства себе си, своето екологично обкръжение и социалните мрежи, в които участва (Jones 2013).

При обяснението на същността на психичното благополучие се използва и когнитивният подход. Съгласно теорията за когнитивната консистентност, основните когниции, а именно: когнициите за себе си, за света, за собствените действия и за другите, трябва да бъдат съгласувани и да функционират в хармония. Когато обаче се получат сериозни несъответствия, това довежда до нарастване на вътрешното напрежение и до необходимост от промяна на едни или други от тези когниции, така че да се възстанови тяхната съгласуваност (Fuglestad et al. 2013). Това означава, че състоянието на когнитивна хармония е пряка предпоставка за преживяване на психично благополучие, докато състоянието на нарушен когнитивен баланс намаляват усещането за благополучие.

Същевременно при обяснението на феномена се прилагат и социални и социално-психологични теории, като напр. теорията за баланса и теорията за социалния капитал (Putnam 2009). Според теорията за баланса (Fuglestad et al. 2013) всеки индивид се стреми да постигне съгласуваност в отношението си към другите. При това положение ние имаме естествения стремеж да приемаме мнението на хората, които одобряваме и да не се съгласяваме с мнението на тези, които не одобряваме. Когато обаче се появят сериозни противоречия в поведението на одобрявани от нас хора, настъпва психичен дисбаланс, който променя нашето отношение и поведение към тях. Това на свой ред нарушава балан-

са на одобрение-неодобрение и провокира намаляване на нивото на психичното благополучие.

Социалният капитал представлява съвкупността от социални взаимоотношения и практики, насочени към развитие на индивидуалния и социален потенциал (Putnam 2009). Когато индивидът се възприема като част от обгрижващо социално пространство, той е удовлетворен от света и така повишава психичното си благополучие. Социалният капитал се разглежда и като мрежа от социални отношения, които се основават на взаимна подкрепа, вяра в другия, социално включване, ангажимент на локалните институции, ангажимент на гражданите, добри екологични условия, противодействие на дискриминацията и бедността, активна промоция на здраве.

Терминът „социален капитал“ трябва да се разбира като сумата от значимите, реципрочни и плодотворни взаимовръзки и социални мрежи, които биват използвани като актив за развитие на обществото и неговите членове. Това са взаимодействия между гражданите, които помагат за решаването на общи проблеми, увеличават взаимното доверие, взаимопоща и придържането към социалните норми. Важно е и отношението между индивидуалния капитал и социалния капитал. Приема се, че добре функциониращият социален капитал повишава уменията за справяне на индивида. Съгласно Пътнам социалният капитал може да се разглежда като „колективен актив“ или „общо добро“ на общността (Putnam 2009).

КОРЕЛАТИ НА ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

НАЧИН НА ЖИВОТ

Начинът на живот се приема като основа на психичното благополучие. Става дума за определен набор от активности и модели на поведение, които са устойчиви във времето и изразяват социалната и психологична специфика на личността. От гледна точка на влиянието върху пси-

хофизическата цялост на индивида, най-общо тези активности може да се разделят на подкрепящи и препятстващи (Ussher et al. 2007). Така например физическата активност, балансираната хранителна диета, ефективният дневен режим и регулярните социални ангажименти развиват и укрепват психофизическия баланс на индивида и така повишават психичното благополучие (Tomoyuki et al. 2011). В същата посока работят и активности, свързани със свободното време, като напр. слушане на музика или благотворителност (Clift и Hancock 2010).

ИНДИВИДУАЛНО-ПСИХОЛОГИЧНИ ПАРАМЕТРИ

Важно е да се обърне внимание и на психологичното опосредяване на усещането за благополучие. Установено е, че по-младите и по-образованите хора приемат, че тяхното щастие зависи от самите тях и това е в основата на оценяването благополучие (Stevens et al. 2011). Други корелати, които съпътстват благополучието, са: индивидуалната устойчивост (резилиънс), оптимизъм, позитивна самооценка, емоционален баланс, самочувствие, оптимизъм, себеуважение и възприеман собствен капацитет (Stevens et al. 2011; Ruddick 2013). Също така в посока на повишаване на психическото благополучие работят и житейската устойчивост, ясните жизнени цели, моралната идентичност и религиозността (Hafeez & Rafique 2013; Hardy et al. 2013). Твърди се, че благополучието е пряко свързано с реализирането на следните индивидуални потребности: потребност от компетентност, потребност от автономност и потребност от свързаност (Nagpaull & Pang 2017; Deci & Ryan 2011; Carnfield et al. 2010). Стига се дори да интересни находки, напр. наличието (Zessin, Dickhauser & Garbade 2015) на силна положителна корелация между психично благополучие и себесъчувствие (selfcompassion).

ФУНКЦИОНИРАНЕТО НА ОРГАНИЗАЦИЯТА

Доколкото една значима част от нашия живот е свързана с организацията, в която

работим, от важно значение за психичното благополучие е състоянието на взаимоотношенията в нея и удовлетвореността от труда. В частност става дума за: условията за труд, организационната култура, икономическият растеж на организацията и гарантираната индивидуална сигурност на работника, позитивни взаимоотношения, адекватно целеполагане, сигурност (McGrath 2012). Добрата организация реализира т. нар. „буфери“ на рисковете за благополучието на работника (McGrath 2012). Важно е и участието на работника във вземането на решения и възможностите, които осигурява организацията той да развива своите способности и умения (McGann et al. 2012). Върху психичното благополучие влияят и междуличностните взаимоотношения в организацията (Foster 2013).

СОЦИАЛНИ-ИКОНОМИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ

Икономическите параметри на индивидуалното битие са от съществено значение за доброто функциониране на личността (Putnam 2009). Редица емпирични изследвания доказват, че има зависимост между нивото на доходите и удовлетворението на потребностите, както и между удовлетворението на потребностите и психичното благополучие. По този начин икономическите възможности, които притежава индивидът, влияят индиректно на неговото психично благополучие. В този контекст се разработва т. нар. семеен стрес-модел на икономически трудности (Newland 2015), който свързва ниския доход или други икономически трудности с нарушен психичен баланс, семейни конфликти и трудности в социализацията на децата. Тези фактори на свой ред силно влошават психологичната атмосфера и благополучието на членовете на семейството. От друга страна, семейното психично благополучие определя индивидуалното психично благополучие (Newland 2015). Доказано е, че социалната подкрепа е от съществено значение за укрепването на психичното благополучие (Lane 2016).

ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ КАТО ИНТЕГРАЛЕН ФЕНОМЕН

Трябва да се отбележи, че все още няма интегрално виждане за психичното благополучие. От друга страна, има достатъчно емпирични изследвания, които установяват значими взаимовръзки от детерминативен или конотативен характер. При това положение трябва да се направи опит за изграждане на вътрешна структура на феномена (вж. фиг. 1.).

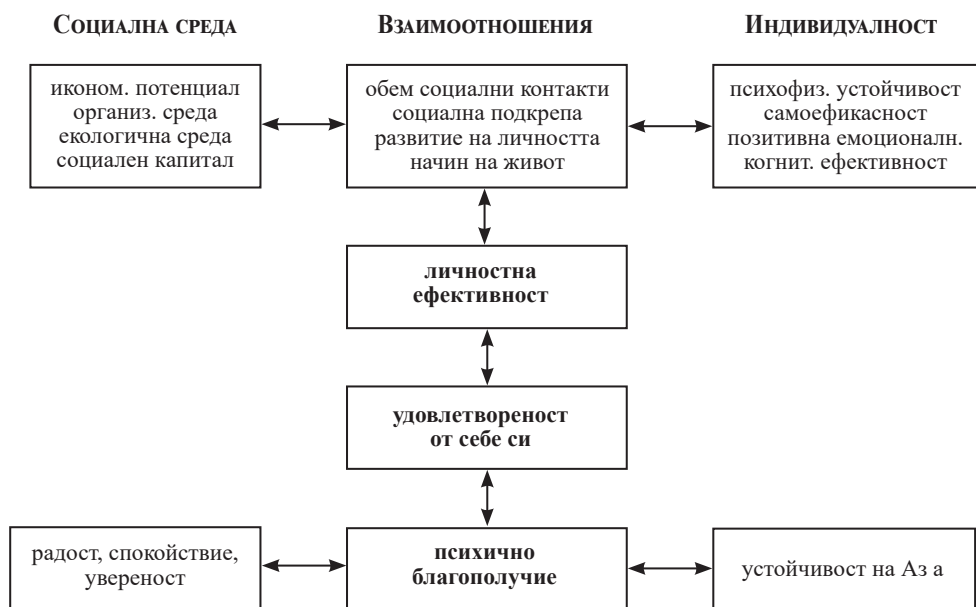
Като цяло могат да се набележат поне **три вектора на психичното благополучие**.

Първо, **социалната действителност** представлява основен източник на съдържание за психичното функциониране. Основните елементи на социалното, които са свързани с психичното благополучие, са:

- икономическият потенциал, който е на разположение на личността за удовлетворяване на индивидуалните потребности;
- организационна среда, която може да покрепя личното участие и да осигурява кариерно развитие;
- екологичната среда, която трябва да осигурява оптимални условия за биопсихично функциониране;
- социалният капитал, който е призван да подкрепя социалното участие, социалното целеполагане и социалното самочувствие на индивида.

Второ, **социално-психологическите** измерения на индивидуалното битие рефлектират върху цялостното психично функциониране, като генерират значима част от психичното благополучие. Става дума за следните параметри:

- социално-психологичен ареал – обемът на социалните контакти осигурява мащабност на Аза;
- социална подкрепа, която дава възможност на личността да се чувства приемана и разбираана;
- начин на живот, който позволява на личността да реализира своята индивидуалност;
- възможности за развитие и усъвършенстване на личността.



Фигура 1. СТРУКТУРА НА ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ КАТО ИНТЕГРАЛЕН ФЕНОМЕН

Fig. 1. STRUCTURE OF MENTAL WELLBEING AS AN INTEGRAL PHENOMENON

Трето, от значение са **индивидуално-психичните параметри** на функциониране на личността. Всъщност това пространство е най-близко до психичното благополучие. Параметрите, които изпъкват тук, са:

- психофизическа устойчивост,
- самоефикасност,
- позитивна емоционалност,
- когнитивна ефективност.

Към тази структура, както изглежда, е необходимо също така да се интегрират и **спонтанно-наивистичните усещания за благополучие**, като напр. удоволствие, от една страна, и рефлексивно-оценъчните проекции на благополучието, като напр. удовлетвореността от себе си и живота, която се изразява чрез радостта, от друга страна.

Субективното благополучие се измерва чрез преживяването на съгласие със самия себе си и удовлетвореност от постигнатото в живота. Същевременно това измерение на благополучието има по-скоро холистичен вид. Обикновено се приема, че усещането на радост, сигурност и оптимизъм изразяват именно субективното благополучие. В някои случаи се говори и за преживяването на щастие, но според нас, това е по-скоро преходно и екстраординарно състояние.

В тази връзка трябва да споменем модела на **неделимия Аз** (вж. Fullen 2016). Тук Азът е представен като състоящ се от няколко взаимосвързани измерения на психологичното битие на личността. Става дума за: съзидателен (creative) Аз, което включва мислене, емоции, контрол, работа и позитивен хумор; справящ се (coping), който включва почивка, управление на стреса, реалистични вярвания и самоуважение; социален Аз, който включва приятелство и любов; същностен Аз, който включва душевност, полова идентичност, културална идентичност и себеобгрижване и физически Аз, който включва тренировки и хранене (вж. Fullen 2016). В същата посока разсъждава и Нюланд, която посочва, че параметрите на психичното благополучие на индивида включват: физическо здраве,

щането на радост, сигурност и оптимизъм изразяват именно субективното благополучие. В някои случаи се говори и за преживяването на щастие, но според нас, това е по-скоро преходно и екстраординарно състояние.

В тази връзка трябва да споменем модела на **неделимия Аз** (вж. Fullen 2016). Тук Азът е представен като състоящ се от няколко взаимосвързани измерения на психологичното битие на личността. Става дума за: съзидателен (creative) Аз, което включва мислене, емоции, контрол, работа и позитивен хумор; справящ се (coping), който включва почивка, управление на стреса, реалистични вярвания и самоуважение; социален Аз, който включва приятелство и любов; същностен Аз, който включва душевност, полова идентичност, културална идентичност и себеобгрижване и физически Аз, който включва тренировки и хранене (вж. Fullen 2016). В същата посока разсъждава и Нюланд, която посочва, че параметрите на психичното благополучие на индивида включват: физическо здраве,

психическо здраве, самоконтрол, социално компетентност и когнитивна компетентност (Newland 2015).

Поради това реалното усещане за психично благополучие трябва да бъде разглеждано като субективно-психично преживяване, проявяващо се под формата на удоволствие, спокойствие, хармония, сигурност. Понеже тези преживявания имат ситуативен характер – възникват по повод на някакви конкретни социални обстоятелства или поведения – , трябва да потърсим още някакъв **психичен инструмент**, който да повлиява състоянието на психично благополучие. Това вероятно е **преживяването на личностна ефективност**. Когато един човек смята, че притежава тази способност, той може да се стреми да променя и съгласува отделни параметри на психичната реакция, така че да се движи в рамките на удовлетвореността от себе си. Това означава, че **субективната проява на психичното благополучие изглежда трябва да се сведе до субективното преживяване на удовлетвореност от себе си**. Във фиг. 1. е представен авторов модел на структурата на психичното благополучие като интегрален феномен.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Bonthuys, A., Botha, K., Nienaber, A., Freeks, F. & Kruger, A.** (2011). The Effect of the Lifeplan® Programme on the Psychological Well-being of a Rural Community in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, vol. 21(3), 421-428.
2. **Camfield, L., Guillen-Royo, M., Velazco, J.** (2010). Does Needs Satisfaction Matter for Psychological and Subjective Wellbeing in Developing Countries: A Mixed-Methods Illustration from Bangladesh and Thailand. *Journal for Happiness Study*, vol. 11, 497-516. DOI 10.1007/s10902-009-9154-5.
3. **Clift, S. & Hancox, C.** (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, vol. 3 (1), 79-96.
4. **Deci, E. L. & Ryan, R. M.** (2011). Levels of Analysis, Regnant Causes of Behavior and Well-Being: The Role of Psychological Needs. *Psychological Inquiry*, vol. 22, 17-22. DOI: 10.1080/1047840X.2011.545978.
5. **Farooq, R. & Abbas, I.** (2013). The Psychological Health & Wellbeing of South Asians who migrate to the UK. *JPPS*, vol. 10 (1), 14-16.
6. **Foster, M. D.** (2013). Everyday Confrontation of Discrimination: The Well-Being Costs and Benefits to Women over Time. *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 5, (3), doi.org/10.5539/ijps.v5n3p135.
7. **Fuglestad, P. T., Bruening, M., Graham, D. J., Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainer, D. R.** (2013). The Associations of Eating-Related Attitudinal Balance with Psychological Well-Being and Eating Behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 32 (10), 1040-1060.
8. **Fullen, M.** (2016). Counseling for Wellness With Older Adults *Adultspan Journal*, Vol. 15 No. 2.
9. **Gaydarov, K.** (2014). Psychological Wellbeing in the Context of Inclusive Education. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*. Vol. 5 (3), p. 1-12.
10. **Gaidarov, K.** (2015). Aggression, Wellbeing and Social Competence in Children Aged 10-12. In: *Social Competences, Creativity and Wellbeing, proceedings of the interdisciplinary symposium*, Plovdiv, p. 72-78.
11. **Grant, F., Guille, C. & Sen, S.** (2013). Well-Being and the Risk of Depression under Stress. *PLoS ONE*, vol. 8(7): e67395. doi:10.1371/journal.pone.0067395.
12. **Hafeez, A. & Rafique, R.** (2013). Spirituality and Religiosity as Predictors of Psychological Well-Being in Residents of Old Homes. *The Dialogue*, vol. 8, (3).
13. **Hardy, S., Stephen, W., Byron, F., Zamboanga, L., Yeong Kim, S., Anderson, S. & Fort-hun, L.** (2013). The Roles of Identity Formation and Moral Identity in College Student Mental Health, Health-risk Behaviors and Psychological Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 69(4), 364-382. DOI: 10.1002/jcip.21913.
14. **Jones, T.** (2013). Equally cursed and blessed: Do gifted and talented children experience poorer mental health and psychological well-being? *Educational & Child Psychology*, Vol. 30 (2).
15. **Kallay, E.** (2013). The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, Vol. 17 (2), 89-107

16. **Kawada, T., Otsuka, T., Inagaki, H., Wakayama, Y., Katsamuta, M., Li, Q. & Li, Y.-J.** (2011). Relationship among lifestyles, aging and psychological wellbeing using the General Health Questionnaire 12-items in Japanese working men. *The Aging Male*, vol. 14(2), 115-118.
17. **Lane, J.** (2016). Divergent Interpersonal Paths to Well-Being for Insecurely Attached Emerging Adults. *Adultspan Journal*, Vol. 15 No. 2.
18. **Lee, H., Taniguchi, E. Modica A. & Park, A.** (2013). Effects of Witnessing Fat Talk on Body Satisfaction and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and the United States. *Social Behavior and Personality*, 41(8), 1279-1296, doi.org/10.2224/sbp.2013.41.8.1279.
19. **McGann, M., Moss, J. & White, K.** (2012). Health, freedom and work in rural Victoria: The impact of labour market casualisation on health and wellbeing. *Health Sociology Review* vol. 21(1), 99-1.
20. **McGrath, D.-L.** (2012). Interpersonal Contact at Work Consequence for Wellbeing. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, Vol. 2, (1).
21. **Nagpaul, T. & Pang, J.** (2017). Materialism lowers well-being: The mediating role of the need for autonomy – correlational and experimental evidence. *Asian Journal of Social Psychology*, 20, 11-21.
22. **Newland, L.** (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical Psychologist*, 19, p. 3-14.
23. **Putnam, R. D.** (2009) Diversity, Social Capital, and Immigrant Integration. Introductory Remarks. *National Civic Review* • DOI: 10.1002/ncr.236.
24. **Ruddick, F.** (2013). Promoting mental health and wellbeing. *Nursing Standard*. vol. 27, 35-39.
25. **Ussher, M., Owen, C., Cook, D., Whincup, P.** (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 42, 851-856. DOI 10.1007/s00127-007-0232-x.
26. **Yamaguchi, A.** (2013). Impact of Social Capital on the Psychological Well-Being of Adolescents *International Journal of Psychological Studies*; Vol. 5(2).
27. **Zessin, U. Dickhauser, O. & Garbade, S.** (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7 (3), p. 340-364.

REFERENCES

1. **Bonthuys, A., Botha, K., Nienaber, A., Freeks, F. & Kruger, A.** (2011). The Effect of the Lifeplan® Programme on the Psychological Wellbeing of a Rural Community in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, vol. 21(3), 421-428.
2. **Camfield, L., Guillen-Royo, M., Velazco, J.** (2010). Does Needs Satisfaction Matter for Psychological and Subjective Wellbeing in Developing Countries: A Mixed-Methods Illustration from Bangladesh and Thailand. *Journal for Happiness Study*, vol. 11, 497-516. DOI 10.1007/s10902-009-9154-5.
3. **Clift, S. & Hancox, C.** (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, vol. 3 (1), 79-96.
4. **Deci, E. L. & Ryan, R. M.** (2011). Levels of Analysis, Regnant Causes of Behavior and Well-Being: The Role of Psychological Needs. *Psychological Inquiry*, vol. 22, 17-22. DOI: 10.1080/1047840X.2011.545978.
5. **Farooq, R. & Abbas, I.** (2013). The Psychological Health & Wellbeing of South Asians who migrate to the UK. *JPPS*, vol. 10 (1), 14-16.
6. **Foster, M. D.** (2013). Everyday Confrontation of Discrimination: The Well-Being Costs and Benefits to Women over Time. *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 5, (3), doi.org/10.5539/ijps.v5n3p135.
7. **Fuglestad, P. T., Bruening, M., Graham, D. J., Eisenberg, M.E. & Neumark-Sztainer, D. R.** (2013). The Associations of Eating-Related Attitudinal Balance with Psychological Well-Being and Eating Behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 32 (10), 1040-1060.
8. **Fullen, M.** (2016). Counseling for Wellness With Older Adults *Adultspan Journal*, Vol. 15 No. 2.
9. **Gaydarov, K.** (2014). Psychological Wellbeing in the Context of Inclusive Education. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*. Vol. 5 (3), p. 1-12.
10. **Gaidarov, K.** (2015). Aggression, Wellbeing and Social Competence in Children Aged 10-12. In: *Social Competences, Creativity and Wellbeing, proceedings of the interdisciplinary symposium*, Plovdiv, p. 72-78.
11. **Grant, F., Guille, C. & Sen, S.** (2013). Well-Being and the Risk of Depression under Stress. *PLoS ONE*, vol. 8(7): e67395. doi:10.1371/journal.pone.0067395.

12. **Hafeez, A. & Rafique, R.** (2013). Spirituality and Religiosity as Predictors of Psychological Well-Being in Residents of Old Homes. *The Dialogue*, vol. 8, (3).
13. **Hardy, S., Stephen, W., Byron, F., Zamboanga, L., Yeong Kim, S., Anderson, S. & Forthun, L.** (2013). The Roles of Identity Formation and Moral Identity in College Student Mental Health, Health-risk Behaviors and Psychological Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 69(4), 364-382. DOI: 10.1002/jcop.21913.
14. **Jones, T.** (2013). Equally cursed and blessed: Do gifted and talented children experience poorer mental health and psychological well-being? *Educational & Child Psychology*, Vol. 30 (2).
15. **Kallay, E.** (2013). The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, Vol. 17 (2), 89-107
16. **Kawada, T., Otsuka, T., Inagaki, H., Wakayama, Y., Katsamuta, M., Li, Q. & Li, Y.-J.** (2011). Relationship among lifestyles, aging and psychological wellbeing using the General Health Questionnaire 12-items in Japanese working men. *The Aging Male*, vol. 14(2), 115-118.
17. **Lane, J.** (2016). Divergent Interpersonal Paths to Well-Being for Insecurely Attached Emerging Adults. *Adultspan Journal*, Vol. 15 No. 2
18. **Lee, H., Taniguchi, E. Modica A. & Park, A.** (2013). Effects of Witnessing Fat Talk on Body Satisfaction and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and the United States. *Social Behavior and Personality*, 41(8), 1279-1296, doi.org/10.2224/sbp.2013.41.8.1279.
19. **McGann, M., Moss, J. & White, K.** (2012). Health, freedom and work in rural Victoria: The impact of labour market casualisation on health and wellbeing. *Health Sociology Review* vol. 21(1), 99-1.
20. **McGrath, D.-L.** (2012). Interpersonal Contact at Work Consequence for Wellbeing. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, Vol. 2, (1).
21. **Nagpaul, T. & Pang, J.** (2017). Materialism lowers well-being: The mediating role of the need for autonomy – correlational and experimental evidence. *Asian Journal of Social Psychology*, 20, 11-21.
22. **Newland, L.** (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical Psychologist*, 19, p. 3-14.
23. **Putnam, R. D.** (2009) Diversity, Social Capital, and Immigrant Integration. Introductory Remarks. *National Civic Review* • DOI: 10.1002/ncr.236.
24. **Ruddick, F.** (2013). Promoting mental health and wellbeing. *Nursing Standard*. vol. 27, 35-39.
25. **Ussher, M., Owen, C., Cook, D., Whincup, P.** (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological well-being among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 42, 851-856. DOI 10.1007/s00127-007-0232-x.
26. **Yamaguchi, A.** (2013). Impact of Social Capital on the Psychological Well-Being of Adolescents *International Journal of Psychological Studies*; Vol. 5(2).
27. **Zessin, U., Dickhauser, O. & Garbade, S.** (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7 (3), p. 340-364.

Prof. Kalin Gaydarov, PhD
New Bulgarian University
e-mail: kgaydarov@nbu.bg