

Э. Р. ЖУКОВА, В. Р. МАНУКЯН

zhukova5@list.ru

Бакалавриат

## ЛИЧНОСТНАЯ АВТОНОМИЯ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Исследовалась взаимосвязь показателей личностной автономии и субъективного благополучия, а также гендерные и возрастные различия по изучаемым характеристикам. В исследовании приняли участие 59 человек: одна группа — 29 студентов третьего курса различных специальностей и вторая — 30 выпускников вузов. Методы исследования: биографическая анкета [Манукян, Рузаева, 2015], опросник «Суверенность психологического пространства» [Нартова-Бочавер, 2014], «Русскоязычный опросник каузальных ориентаций» Д. А. Леонтьева и О. Е. Гордеевой, «Шкала позитивного и негативного аффектов» Е. Осина [Осин, 2012], методика «Уровень счастья» М. Фордис, опросник удовлетворенности жизнью (модификация методики Дембо-Рубинштейн). В обеих группах были выявлены положительные взаимосвязи между показателями автономии личности и показателями субъективного благополучия ( $p < 0,05$ ). Выявлено влияние факторов автономии личности на субъективное благополучие. Возрастные отличия были выявлены в показателях функционального аспекта: выпускники более автономны в быту, чем студенты ( $p < 0,001$ ). Гендерные различия обнаружены не были.

*Ключевые слова:* автономия личности, каузальная ориентация, самодетерминация, суверенность психологического пространства, субъективное благополучие, счастье, ранняя взрослость.

### PERSONAL AUTONOMY AND SUBJECTIVE WELL-BEING AT EARLY ADULTHOOD

The study investigated the relationship between personal autonomy and subjective well-being. Also we hypothesized that there are some gender-related and age-related differences in level of these indicators. The sample: 59 young adults (29 third-year students and 30 graduates). Methods: «The general causality orientation scale» by D. A. Leontyev, O. E. Dergachyov, «Sovereignty of psychological space» by S. K. Nartova-Bochaver; Biographical questionnaire by V. R. Manukyan, N. D. Ruzaeva, «Positive and Negative Affect Schedule» by E. N. Osin, «Happiness Measures» by M. Fordyce and author's form (modification of the Dembo-Rubinstein scale). Results confirmed the hypothesis that there are significant positive relationships between autonomy and well-being. The results of regression analysis indicate the influence of personal autonomy on variables of subjective well-being. Also we found some age-related difference in results of biographical questionnaire that means that graduates are more autonomous than third-year students in everyday life. There was no significant difference between groups of males and females.

*Keywords:* Autonomy, causality orientation, self-determination theory, psychological space, well-being, happiness, early adulthood.

### СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Период ранней взрослости — этап, когда человек в полную силу начинает проявлять свою независимость и самостоятельность. Именно в этот период появляется возможность начать реализовывать свои жизненные цели, важнейшим ресурсом для чего является личностная автономия.

Личностная автономия нередко рассматривается как одно из ключевых качеств зрелой личности (Э. Эриксон, К. Роджерс, Р. Райан, Э. Деси). Кроме того, она рассматривается как один из компонентов личностного потенциала [Дергачева, Леонтьев, 2011].

Проблема автономии личности является актуальной для современной психологии, а знания и представления о ней очень разнообразны и не сводимы в рамки одной теории. Наиболее фундаментальной теорией на данный момент является теория самодетерминации Р. Райана и Э. Деси, в которой личностная автономия описывается как глубинная мотивационная структура, определяющая способность человека делать самостоятельный выбор [Deci, Ryan, 2002]. Авторы описывают 3 мотивационные подсистемы — каузальные ориентации: автономную (наибольшую выраженность самодетерминации, переживание своей компетентности), внешнюю (поведение, направленное на внешние стимулы), безличная (низкий уровень самодетерминации, «выученная беспомощность») [Гордеева, 2006]. Кроме того, в своей теории Р. Райан и Э. Деси рассматривают и три базовые потребности человека, которые являются врожденными: в автономии, компетентности и в связи с другими [Deci, Ryan, 2000].

Проблемное поле постепенно расширяется: автономия выводится за пределы личности и начинает включать в себя и содержание среды, которая переживается личностью как нечто принадлежащее ей и представляющее ценность. Суверенность психологического пространства определяется как целостность его границ, сопровождаемая переживанием чувства безопасности [Нартова-Бочавер, 2005].

Многогранность изучаемого понятия позволяет выделять в его структуре различные аспекты. В. Р. Манукян, Н. Д. Рузаева изучали психологическую автономию личности как совокупность трех аспектов, позволяющих более комплексно изучить ее проявления: 1) субъектно-средовой, определяющий состояние границ психологического пространства личности, суверенность определенных измерений субъективной реальности; 2) функциональны, характеризующий поведенческую независимость личности и включающий в себя самостоятельность в организации собственного быта и поддержании жизнедеятельности, умение самостоятельно решать текущие поставленные задачи и проблемы; 3) личностно-мотивационный аспект, который описывает автономию в терминах теории самодетерминации и включает в себя изучение каузальных ориентаций [Рузаева, Манукян, 2015]. Этот подход был применен и в настоящем исследовании.

Изучение возрастного развития автономии, показало, что для периода ранней взрослости характерно умеренное развитие, а пик ее развития приходится на возраст 34–35 лет [Головей Л. А., 2014]. Для развития личностной автономии большое значение имеет стиль родительского поведения, при котором выстраиваются доверительные отношения с определенной долей предоставления свободы [Карабанова, Поскрёбышева, 2011 и др.].

В нашем исследовании личностная автономия рассматривается в соотношении с субъективным благополучием — активно развивающимся направлением в современной психологии, что связано с переносом фокуса внимания с проблем выживания на проблемы качества жизни в современном обществе.

Единого взгляда на трактовку понятия субъективного благополучия нет. Так, некоторые ученые (М. Аргайл, М. Селигман) рассматривают его как синоним слова «счастье», другие — как совокупность значимых отношений [Шамянов, 2004]. Однако большинство авторов (Э. Динер, Н. Брэдберн, Р. М. Шамянов, Л. В. Куликов) имеют схожие представления о механизме возникновения переживания субъективного благополучия как происходящих посредством сравнения актуальных жизненных характеристик с личными идеалами или социальными нормами.

Структура субъективного благополучия чаще всего включает два основных компонента: когнитивный (совокупность знаний об аспектах своей жизни и их оценка — удовлетворенность жизнью) и эмоциональный (совокупность переживаний личности). Подобное разделение характерно как для западных теорий, так и для отечественных. Так, Э. Динер выделяет в структуре субъективного благополучия удовлетворенность жизнью, позитивный опыт и негативный опыт [Diener, 1984], а Л. В. Куликов — аффективный и когнитивный (рефлексивный) компоненты [Куликов, 2000].

Множество современных исследований субъективного благополучия связаны с поиском его предикторов или характеристик. Нередко в качестве определяющих факторов рассматриваются различные демографические показатели, однако все большее внимание уделяется личностным характеристикам.

**Цель исследования:** изучение показателей автономии личности в соотношении с выраженностью субъективного благополучия у студентов и молодых людей, закончивших свое обучение в университете.

**Задачи исследования:**

- 1) изучить уровневые характеристики автономии личности молодых людей в целом по группе, а также возрастные и половые различия в уровне автономии личности;
- 2) изучить уровневые характеристики субъективного благополучия молодых людей в целом по выборке и выявить возрастные и половые различия по данному параметру;
- 3) изучить взаимосвязь показателей автономии личности и субъективного благополучия в целом по выборке и выявить различия взаимосвязей в возрастных группах;
- 4) изучить влияние факторов личностной автономии на субъективное благополучие молодых людей.

**Объект исследования:** личностная автономия.

**Предмет исследования:** соотношение аспектов личностной автономии и выраженности субъективного благополучия в период ранней взрослости.

**Гипотезы исследования** составили следующие предположения:

1. Существует положительная взаимосвязь между уровнем выраженности автономии личности молодых людей и их субъективным благополучием.
2. Существуют возрастные и гендерные различия в уровне выраженности личностной автономии.

#### ВЫБОРКА УЧАСТНИКОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 59 молодых людей, средний возраст которых 21,9 года. Среди них 30 женщин и 29 мужчин. Первую группу составили 29 студентов третьего курса различных вузов России. Средний возраст участников — 20,3 года. Вторая группа включает 30 респондентов, которые уже завершили свое образование в вузах. Их средний возраст — 23,9 года. Данные группы были выделены для того, чтобы иметь возможность сравнить характеристики молодых людей разного возраста, находящихся на разных этапах социализации.

#### МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения различных аспектов автономии личности использовались:

1) Функциональный аспект

Биографическая анкета В. Р. Манукян и Н. Д. Рузаевой, направленная на выявление уровня самостоятельности в быту, степени социальной активности, уровня материальной независимости [Манукян, Рузаева, 2015];

2) Личностно-мотивационный аспект

Опросник каузальных ориентаций (Д. А. Леонтьев, О. Е. Дергачева) — адаптированная версия «Шкалы общей каузальной ориентации» Э. Деси и Р. Райана, основанной на теории самодетерминации [Дергачева и др., 2008];

3) Субъектно-средовой аспект

Опросник «Суверенность психологического пространства-2010» (С. К. Нартова-Бочавер), изучающий особенности психологического пространства респондента в период детства [Нартова-Бочавер, 2014].

Для изучения субъективного благополучия использовались:

1) Опросник для измерения удовлетворенности различными сторонами жизни, включающий в себя графические шкалы, символизирующие уровень удовлетворенности той или иной характеристикой жизни. За основу взят графический принцип, использованный в методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн;

2) Опросник «Шкала позитивного и негативного аффекта» (Е. Н. Осин) — адаптированная русскоязычной версией методики PANAS [Осин, 2012];

3) Методика «Шкала счастья» (М. Фордис), направленная на изучение уровня и длительности переживания счастья респондентом [Аргайл, 2003].

Для выявления различий в изучаемых группах в зависимости от переменной использовались: критерий хи-квадрат для таблиц сопряженности, критерий U Манна-Уитни, критерий t Стьюдента для независимых выборок. Для описания типов функциональной автономии использовался факторный анализ. Для проверки основной гипотезы применялись коэффициент корреляции Спирмена и регрессионный анализ.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

**1. Выраженность показателей личностной автономии в выборке**

*Личностно-мотивационный аспект:* В наибольшей степени у респондентов выражена автономная каузальная ориентация ( $M = 142,3$ ). Значительно в меньшей степени выражен показатель внешней каузальной ориентации ( $M = 91,2$ ). Наиболее низкие значения у безличной ориентации ( $M = 88,9$ ). Различий между группой студентов и группой выпускников по данным характеристикам выявлено не было.

*Субъектно-средовой аспект:* Суверенность психологического пространства как субъектно-средовой аспект автономии выражена в пределах нормы (СПП = 23,1) и является высоковариативной ( $\sigma = 20,1$ ). В выраженности данных показателей различия между изучаемыми группами также не найдены.

*Функциональный аспект:* Функциональная автономия в выборке выражена неравномерно по всем показателям: в исследовании приняли участие как молодые люди, полностью самостоятельные в быту, так и зависимые в обеспечении своей жизни от кого-либо. Выпускники более самостоятельны в финансовом обеспечении (хи-квадрат Пирсона = 29,197,  $p = 0,000$ ), они чаще проживают отдельно от родственников (хи-квадрат Пирсона = 17,045,  $p = 0,001$ ), а также среди них больше людей, вступивших в брак (хи-квадрат Пирсона = 10,813,  $p = 0,029$ ). Кроме того самостоятельное проживание (критерий  $t$  Стьюдента = 3,678,  $p = 0,001$ ) и зарабатывание денег (критерий  $t$  Стьюдента = 3,778,  $p = 0,000$ ) в этой группе является более продолжительным, чем в группе студентов.

Половые различия были обнаружены по показателям также лишь функциональной автономии. Женщины более самостоятельны в выборе досуга (критерий  $U$  Манна-Уитни = 281,  $p = 0,008$ ) и уборки жилого помещения (критерий  $U$  Манна-Уитни = 229,  $p = 0,001$ ).

**2. Типы функциональной автономии**

В результате факторного анализа показателей функционального аспекта автономии были выделены 4 фактора (69%), отражающие различные типы поведенческой автономии: фактор 1 «Самостоятельное проживание» (24,8%), фактор 2 «Обеспечение собственного комфорта» (16,9%), фактор 3 «Обеспечение финансовой независимости» (14,4%), фактор 4 «Проявление самостоятельности в личном пространстве» (12,8%) (табл. 1).

**3. Взаимосвязь изучаемых аспектов личностной автономии**

Все изучаемые аспекты взаимосвязаны между собой. Шкала автономии положительно связана с факторами «Самостоятельное проживание» ( $p = 0,01$ ) и «Обеспечение собственного комфорта» ( $p < 0,01$ ). Безличная шкала автономии отрицательно связана с фактором «Самостоятельное проживание» ( $p < 0,05$ ). Показатели суверенности психологического пространства и высокий уровень самодетерминации также имеют положительные взаимосвязи ( $p < 0,05$ ). Безличная же шкала отрицательно взаимосвязана с показателями суверенности психологического пространства ( $p < 0,01$ ).

Таблица 1. Факторы функциональной автономии (по биографической анкете В. Р. Манукян, Н. Д. Рузаевой)

ФАКТОР 1. «САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПРОЖИВАНИЕ» 24,853 %	ФАКТОРНАЯ НАГРУЗКА
Длительность самостоятельного проживания	0,679
Приготовление пищи	0,666
Совершение необходимых и бытовых покупок	0,760
Совершение крупных и дорогих покупок	0,766
Коммуникация с госучреждениями и операции с документами	0,662
ФАКТОР 2. «ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО КОМФОРТА» 16,99 %	
Самостоятельный выбор досуга	0,771
Получение медицинского обслуживания	0,780

<b>ФАКТОР 3. «ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИНАНСОВОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ» 14,39 %</b>	
Продолжительность самостоятельного обеспечения	0,905
Самостоятельное финансовое обеспечение	0,841
<b>ФАКТОР 4. «ПРОЯВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ» 12,84 %</b>	
Социальная активность	-0,691
Самостоятельная уборка жилого пространства	0,732

#### 4. Выраженность показателей субъективного благополучия

Средний уровень счастья у респондентов чуть выше нейтрального (6,4 баллов из 10). Также участники исследования большую часть времени переживают позитивный аффект (разница аффекта = 10,66) и ощущают себя счастливыми (44,1%). Оценка уровня удовлетворенности жизнью в выборке тоже достаточно высока (средняя сумма по шкалам — 87,3 из 130 возможных). В наибольшей степени респонденты удовлетворены отношениями с родителями, отношениями со сверстниками и своими способностями, в наименьшей — романтическими отношениями, финансовым положением и возможностью самореализации. Значимые половые и возрастные различия по данным характеристикам не выявлены.

#### 5. Корреляционный анализ взаимосвязей показателей автономии и субъективного благополучия

Между показателями всех аспектов автономии и субъективного благополучия существуют положительные взаимосвязи. Наибольшее количество связей выявлено с показателями суверенности психологического пространства (53 связи между 12 показателями субъективного благополучия и 7 показателями суверенности психологического пространства (СПП)). В связях субъективного благополучия с личностно-мотивационным аспектом наибольшую роль играет безличная шкала, которая отрицательно связывается с большинством показателей благополучия ( $p < 0,05$ ).

#### 6. Результаты регрессионного анализа

Для показателей субъективного благополучия были выявлены следующие предикторы: для времени переживания счастья — безличная шкала ( $\beta = -0,478$ ), шкала контроля ( $\beta = 0,294$ ) и СПП ( $\beta = 0,286$ ), для общей удовлетворенности — СПП ( $\beta = 0,349$ ) и соотношение шкалы контроля и безличной шкалы ( $\beta = 0,320$ ), для баланса аффекта — СПП ( $\beta = 0,498$ ) и фактор 1 «Самостоятельное проживание» ( $\beta = 0,277$ ). Самым мощным предиктором является суверенность психологического пространства.

Регрессионный анализ, проведенный в группе студентов и выпускников отдельно, выявил различия во влиянии функционального аспекта автономии на субъективное благополучие. В группе выпускников предикторами для субъективного благополучия стали такие факторы как «Самостоятельное проживание» ( $\beta = 0,394$ ), и «Обеспечение финансовой независимости» ( $\beta = 0,608$ ), в то время как в группе студентов ни один показатель функциональной автономии не был включен.

### ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании мы предприняли попытку реализовать комплексный подход к изучению личностной автономии, объединив различные ее аспекты, а также рассмотрев их в связи с возрастными задачами развития в период ранней взрослости.

Возрастные различия были обнаружены только в функциональном аспекте, а значимые отличия по остальным показателям автономии не выявлены. Это говорит о том, что формирование субъектно-средовых и личностно-мотивационных характеристик автономии происходит в более раннем возрасте, а в изучаемом периоде динамика их развития неяркая. Полученные результаты говорят о том, что развитие автономии в ранней взрослости в большей степени связано с возможностями и способностями ее проявления в быту (функциональный аспект), выпускники по данным параметрам значимо превосходят студентов.

Поскольку показатели всех аспектов автономии положительно взаимосвязаны между собой, можно предположить, что субъектно-средовые и мотивационно-личностные аспекты автономии являются ресурсами для проявления автономии в жизни и поведении — самостоятельного проживания, обеспечения собственного комфорта, материальной независимости.

Методика СПП, изучающая в том числе и особенности детского опыта респондента (в части таких форм суверенности, как суверенность физического тела, территории, вещей), образует наибольшее количество взаимосвязей с другими аспектами автономии и является самым мощным предиктором субъективного благополучия. Поэтому можно предполагать, что субъектно-средовой аспект автономии играет решающую роль в развитии других аспектов, кроме того, развитию автономии в более зрелом возрасте будет способствовать поощрение родителями самостоятельности ребенка, предоставление ему свободы выбора, удовлетворение потребности в автономии и компетенции.

Результаты исследования подтверждают его основную гипотезу: существует положительная взаимосвязь автономии личности с субъективным благополучием. Молодые люди с выраженной суверенностью психологического пространства и высоким уровнем самодетерминации более счастливы и чаще переживают положительные эмоции.

Безличная каузальная ориентация, заключающаяся в низком уровне самодетерминации, ожидаемо отрицательно связана с характеристиками субъективного благополучия. С высоким же уровнем субъективного благополучия положительно связана не только автономная каузальная ориентация, но и внешняя: для молодых людей одинаково важно для ощущения себя счастливым как опора на самого себя, так и соответствие некоторым внешним нормам. Такую тенденцию можно объяснить основными возрастными задачами изучаемого периода: необходимость как обрести личную независимость, так и становиться полноценным членом общества, выстраивать близкие отношения с другими.

Результаты регрессионного анализа, проведенного отдельно в каждой группе, позволяют сделать определенные выводы: в группе выпускников все аспекты автономии личности оказывают влияние на субъективное благополучие, в то время как в группе студентов функциональный аспект не является влияющим фактором. По всей видимости, для студентов, имеющих меньше опыта проявления самостоятельности и ведущей деятельностью которых является учебно-профессиональная, более важным является именно ощущение себя автономными, а не реализация этого качества в повседневной жизни. Для выпускников же, жизненные задачи которых все больше связываются с самореализацией, с окончательным переходом во взрослость, важнее опыт самостоятельного проживания для переживания субъективного благополучия.

## ВЫВОДЫ

1. Особенности переживания суверенности психологического пространства, а также соотношение выраженности каузальных ориентаций формируются в более раннем возрасте, а к периоду ранней взрослости являются относительно стабильными.

2. Отсутствие половых различий в выраженности показателей субъектно-средового и личностно-мотивационного аспектов автономии свидетельствует о том, что эти характеристики не зависят от пола человека, а скорее связаны с особенностями его жизненного опыта.

3. Обнаруженные возрастные различия по показателям функционального аспекта автономии свидетельствуют о том, что выпускники более независимы и самостоятельны в повседневной жизни. Они чаще студентов работают и самостоятельно обеспечивают себя, проживают отдельно от родственников, проживают в браке и т. д.

4. С учетом того, что методика «СПП» изучает ранний опыт респондентов, можно предполагать решающую роль субъектно-средового аспекта в формировании двух других изучаемых аспектов.

5. Преобладание внутренней и внешней каузальной ориентации, переживание суверенности психологического пространства, высокая самостоятельность в быту положительно взаимосвязаны со всеми изучаемыми компонентами субъективного благополучия. Безличная каузальная ориентация отрицательно взаимосвязана с этими характеристиками.

6. Регрессионный анализ подтверждает результаты корреляционного. Наиболее мощным предиктором для субъективного благополучия является суверенность психологического пространства.

7. В группе выпускников предикторами для позитивного аффекта и удовлетворенности жизнью являются факторы функциональной автономии («Самостоятельное проживание», «Обеспечение финансовой независимости»). В группе студентов же показатели этого аспекта автономии не оказывают значимого влияния на субъективное благополучие. Таким образом, выпускникам, имеющим большой опыт проявления своей самостоятельности, для счастья важно реализовывать свою автономию в повседневной жизни и в быту. На переживание субъективного благополучия у студентов влияние оказывает переживание себя автономным, но не воплощение изучаемых качеств в повседневных задачах.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс, 1990.
- Головей Л. А. (ред.). Психологическая зрелость личности / Л. А. Головей, О. Ю. Стрижикская, И. Б. Дерманова, Н. А. Логинова, Р. В. Манукян, М. Д. Петраш; под ред. Л. А. Головей. СПб.: Скифия-принт, 2014.
- Гордеева Т. О. Теория самодетерминации Э. Диси и Р. Райана // Психология мотивации достижения: учеб. пособие. М.: Смысл; Академия, 2006. С. 201–245.
- Дергачева О. Е., Дорфман Л. Я., Леонтьев Д. А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 2008. № 3. С. 91–106.
- Дергачева О., Леонтьев Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76–91.
- Карабанова О. А., Поскребышева Н. Н. Развитие личностной автономии подростков в отношениях с родителями и сверстниками // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 2011. № 2. С. 36–47.
- Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000. С. 476–510.
- Рузаева Н. Д., Манукян Р. В. Психологическая автономия личности и особенности жизненного планирования у студентов // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2015. Т. 3. С. 176–182.
- Нартова-Бочавер С. К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства – 2010» // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 3. С. 105–119.
- Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности. М.: Прометей, 2005.
- Осин Е. Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.
- Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004.
- Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.
- Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions // Contemporary Educational Psychology. 2000. Vol. 25. P. 57–67.
- Deci E. L., Ryan R. M. Overview of Self-Determination Theory: an Organismic Dialectical Perspective // Handbook of Self-Determination Research / ed. E. L. Deci, R. M. R. Rochester. N. Y.: The University of Rochester Press, 2002. P. 3–33.
- Diener E. Subjective Well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. P. 542–575.