

Самопознание подростков с разным уровнем психологического благополучия

О. И. Грибоедова¹

¹ Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
300026, Россия, г. Тула, пр. Ленина, д. 125

Сведения об авторе:

Оксана Ивановна Грибоедова

e-mail: oksi19753@mail.ru

SPIN-код РИНЦ: 2994-6183

Scopus AuthorID: 893098

ORCID: 0000-0002-7419-1423

© Автор (2021).

Опубликовано Российским

государственным

педагогическим

университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье поднимается вопрос о связи психологического благополучия подростков с опорным процессом формирования личности – самопознанием. Актуальность исследования данной проблематики связана, с одной стороны, с необходимостью реализации новых образовательных государственных задач воспитания гармоничной и социально ответственной личности, с другой стороны, с недостаточностью научного изучения внутриличностных предикторов психологического благополучия подростков. Обзор отечественных и зарубежных исследований, проведенный автором, позволяет рассматривать самопознание как ведущий процесс для самоизменений и самосовершенствования подростка, развитие навыков которого позволяет личности приобретать большую внутреннюю гармонию, ощущать большее психологическое благополучие.

В этой логике автор предполагает, что самопознание подростков различается в зависимости от уровня их психологического благополучия и имеет специфические особенности содержательного, процессуального и функционального компонентов самопознания. Опираясь на разработанную теоретическую модель самопознания подростков с разным уровнем психологического благополучия, автор провел эмпирическое исследование самопознания подростков 13–17 лет из Тульской и Московской областей. В статье описаны результаты данного исследования особенностей самопознания подростков с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия. На выборке 180 подростков выявлено, что подростки с более высокой степенью выраженности показателей самопознания ощущают более высокий уровень психологического благополучия. Выявлены статистически значимые взаимосвязи между показателями самопознания и психологического благополучия подростков с разным уровнем психологического благополучия, что подтверждает предположение о том, что самопознание подростков связано с их психологическим благополучием. Интересным результатом исследования стали данные об особой взаимосвязи рефлексии и рефлексивности с компонентами психологического благополучия: для психологически благополучных подростков высокая выраженность рефлексии связана с высокой степенью психологического благополучия, для подростков со средним и низким уровнем психологического благополучия высокая выраженность рефлексии связаны со снижением психологического благополучия. В перспективе автор планирует изучить данные закономерности в отдельном исследовании.

Ключевые слова: самопознание, психологическое благополучие, подросток, особенности.

Self-understanding of adolescents with different levels of psychological well-being

O. I. Griboyedova¹

¹L. N. Tolstoy State Pedagogical University
125 Lenin Ave., Tula 300026, Russia

Author:

Oksana I. Griboyedova

e-mail: oks19753@mail.ru

SPIN: 2994-6183

Scopus AuthorID: 893098

ORCID: 0000-0002-7419-1423

Copyright:

© The Author (2021).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article discusses the correlation between psychological well-being of adolescents and self-understanding as the basic process of personality development. The study is relevant for two reasons. First, educating balanced and socially responsible individuals is a new priority on the national education agenda. Second, intrapersonal predictors of psychological well-being of adolescents have not received enough focus in the research community. An overview of Russian and foreign studies shows that self-understanding is a key to self-change and self-improvement of adolescents. Well-developed self-understanding encourages the development of inner balance resulting in higher psychological well-being. Hence, we assume that self-understanding in adolescents differs depending on the level of their psychological well-being. Furthermore, self-understanding

is marked by specific features related to its content and procedural and functional components.

We developed a theoretical model of self-understanding in adolescents with different levels of psychological well-being. The model was tested in an empirical study of self-understanding of adolescents aged 13-17 from the Tula and Moscow Regions. The article describes the results of the study. It focuses on the specific features of self-understanding in adolescents with high, medium and low levels of psychological well-being. The sample included 180 adolescents. It was revealed that adolescents with a higher degree of self-understanding experience higher levels of psychological well-being. Statistically significant relationships between the indicators of self-understanding and psychological well-being of adolescents with different levels of psychological well-being were revealed. It confirms the assumption that self-understanding in adolescents is associated with their psychological well-being. The study produced an interesting outcome regarding the relationship between reflection/reflexivity and the components of psychological well-being. It was found that psychologically well-off adolescents associate a high degree of reflection with a high degree of psychological well-being. On the opposite, adolescents with an average and low level of psychological well-being associate a high degree of reflection with a decrease in psychological well-being. Future research will focus on these patterns individually.

Keywords: self-understanding, psychological well-being, teenager, specific features.

Введение

Результаты исследований и статистических опросов свидетельствуют об увеличении в современном обществе случаев проблемного поведения подростков. Это стимулирует научный поиск основ их психологического благополучия и причин нарушения психологического здоровья,

что является важным для выполнения новых образовательных задач государства – воспитание гармоничной и социально ответственной личности.

Разработкой портрета гармоничной, психологически здоровой, зрелой, позитивно функционирующей и психологически благополучной личности занимались

зарубежные психологи. Г. Олпортом выделены критерии такой личности, К. Роджерс, В. Франкл, А. Маслоу, Э. Фромм, А. Эллис описали ее характеристики. Эти ученые утверждают, что психологически благополучен, гармоничен и здоров только самопознающий, понимающий и принимающий себя человек, открытый к новому опыту, саморасширению и самоизменению, способный точно интерпретировать свои переживания, не искажая или отрицая их, открытый для обратной связи, не потерявший свою индивидуальность при реализации своих способностей (Brown 2013).

В поисках основ психологического благополучия подростков отечественными учеными установлены такие факторы повышения их психологического благополучия, как интерес к истории своей семьи (Якимова, Бондаренко 2014), дружественная домашняя атмосфера (Дмитриева 2014), хорошие отношения с родителями и друзьями (Водяха 2012), вера в Бога, людей, природу, в себя как в источники справедливости (Астанина 2016), большое количество личного времени и личного пространства ребенка (Данилова, Рыкман 2018), аутопсихологическая компетентность (Семеновских, Пестрякова 2018). Современными российскими учеными выделены субъективные факторы психологического благополучия одаренных подростков – субъектность, жизнестойкость, самоэффективность, проблемная нагруженность, доминирующий эмоциональный фон, характеристики Я-концепции (Микляева, Хороших, Волкова 2019).

С точки зрения российских ученых (Умняшева 2019), психологически благополучный школьник понимает себя и других людей, может адекватно оценить свою и чужую деятельность, поступок (имеет рефлексивные способности), уверен в себе (адекватная самооценка), умеет справляться с трудными жизненными ситуациями (стрессоустойчивость, эффективные копинг-стратегии), любит и желает учиться (высокий уровень познавательной активности и учебной мотивации),

имеет оптимистический взгляд на события, происходящие в его жизни, склонен полагаться больше на себя, чем на внешние обстоятельства (доминирование внутреннего локус-контроля), выстраивает конструктивные отношения с окружающими (коммуникативная компетентность, способность к сотрудничеству).

Наиболее значимые выводы о факторах и критериях психологического благополучия подростков сделали отечественные психологи А. М. Прихожан, И. В. Дубровина и О. В. Хухлаева. Первый исследователь разработала модель психологического благополучия подростка, включив в нее самопринятие, позитивные представления о своем прошлом, настоящем и будущем, суверенность, принятие других, готовность к саморазвитию, компетентность, отношения со сверстниками противоположного пола, характеристики Я-концепции и удовлетворенность актуальным этапом жизни (Прихожан 2010). О. В. Хухлаева выделила позитивное отношение к себе как главное условие для личностной рефлексии, а высокий уровень развития рефлексии, позитивное самоощущение и восприятие окружающего мира, стремление улучшать свою деятельность, адаптированность к социуму, успешное прохождение возрастного кризиса и умение выполнять основные социальные и семейные роли как главные критерии психологического здоровья школьников (Хухлаева 2007).

Основоположник психологии здоровья в российской науке И. В. Дубровина характеризует психологически здорового школьника как имеющего интерес к себе и своей жизни, веру в свои силы, свободу самовыражения и инициативу к самораскрытию, увлеченность своей деятельностью, активность и самодостаточность, уважение других, способность к переживаниям, осознание своей исключительности, смелость, ответственность, умение выбирать средства для достижения своих целей и стремление творчески преобразовывать мир (Дубровина 2016).

Проведенный нами анализ научных исследований показал, что крайне мало ученых рассматривали связи внутриличностных процессов подростка и его психологического благополучия.

Взаимосвязь самопознания и психологического благополучия исследовалась в большей степени зарубежными учеными. Яхода, Маслоу, Фромм, Меннингер, Роджерс, Олпорт утверждают, что точное самопознание отличает психологически благополучных (здоровых) людей. Это научное знание стало основой применяемых ими методов лечения: психологическое здоровье может быть достигнуто только тогда, когда люди приходят к адекватному знанию себя (Brown 2013).

Другими зарубежными психологами получены данные о том, что точное самопознание мешает психологическому благополучию человека и для достижения благополучия не нужно. Так, Хэзлитт говорит о пользе самообмана и утверждает, что для счастья человеку важно как можно меньше знать себя и свои потребности, а самокопание ухудшает жизнь (Brown 2013). Тейлор и Браун сделали выводы о том, что психологически благополучные люди склонны приписывать себе положительные качества в большей степени, а психологическому здоровью (благополучию) способствуют позитивные иллюзии о себе, своих действиях и поступках (Taylor, Brown 1994).

Несколько исследований о связи самопознания и психологического благополучия представлены и в отечественной психологии. Это научные работы, в которых исследованы аутопсихологическая компетентность как фактор психологического благополучия (Семеновских, Пестрякова 2018), рефлексия школьников как инструментальный компонент психологического благополучия (Ахрямкина, Чаус 2012), связь психоэмоционального благополучия и саморазвития подростков (Данилова, Рыкман 2018), особенности субъективного благополучия людей, занимающихся

и не занимающихся духовными практиками и специальными техниками личностного роста (Фельдман 2018).

Таким образом, нами установлено, что учеными выделен смысл самопознания подростка как условие обретения психического и физического здоровья личности, как средства для приобретения внутренней психологической зрелости через наиболее полное использование своих возможностей, способностей в жизни и деятельности, как путь для саморазвития личности. Однако выявлен дефицит полных, научно достоверных исследований влияния самопознания на психологическое благополучие подростков.

Для восполнения этого пробела в психологической науке мы провели исследование по выявлению особенностей самопознания подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Для целей исследования нами была разработана теоретическая модель самопознания подростков с разным уровнем психологического благополучия, рассматривающая самопознание через степень выраженности его компонентов – содержательного, процессуального и функционального.

Гипотезой нашего исследования стало предположение о том, что самопознание подростков различается в зависимости от уровня их психологического благополучия и имеет специфические особенности содержательного, процессуального и функционального компонентов.

Материалы и методы

Эмпирическое исследование выполнено на выборке подростков 13–17 лет из Тульской и Московской областей в количестве 500 человек. С учетом полученных результатов выявлены 180 подростков с явными уровневными показателями психологического благополучия, которые были разделены на три группы: подростки с высоким ($n=60$), средним ($n=60$) и низким уровнем ($n=60$) психологического благополучия.

получия. Они составили основную выборку для проведения анализа результатов исследования.

Для регистрации параметров психологического благополучия подростков были применены: шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко), индекс жизненной удовлетворенности (Н. В. Панина), шкала субъективного благополучия (адаптация М. В. Соколовой), шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан).

Для выявления характеристик самопознания использовались методики: опросник выраженности потребности в самопознании (А. В. Калашник), опросник рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева), опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантлеев), опросник самооценки (Г. Н. Казанцева), опросник стиля саморегуляции поведения (В. И. Морсанова) и опросник стратегий самопредъявления (И. П. Шкуратова).

Нами исследовалась степень выраженности показателей содержательного, процессуального и функционального компонентов самопознания у подростков каждой уровневой группы. Изучалась потребность в самопознании, интерес к себе, самооценка, оценка отношения к себе, рефлексивность и выраженность видов рефлексии, саморуководство, саморегуляция поведения и стратегии самопредъявления. Выявлялись особенности самопознания подростков с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия.

Результаты и их обсуждение

Сравнительный анализ степени выраженности самопознания в группах подростков с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия проводился в логике разработанной нами теоретической модели самопознания подростков с разным уровнем психологического благополучия и определялся по анализу различий наполненности содержательного, процессуального и функционального компонентов самопознания.

С использованием Н-критерия Крускала – Уоллиса нами выявлены статистически значимые различия в степени выраженности таких показателей **содержательного компонента** самопознания подростков, как *интерес к себе, потребность в самопознании, показателей самооценки, оценки отношения к себе* у подростков разных уровневых групп по психологическому благополучию. Выявлено, что эти показатели в группе подростков с более низким уровнем психологического благополучия всегда ниже показателей психологически благополучных подростков с высоким и средним уровнем, то есть высокая степень выраженности изучаемых показателей самопознания свойственна подросткам с высоким уровнем психологического благополучия.

Сравнительный анализ особенностей **процессуального компонента** самопознания подростков показал отсутствие отличий на статистически значимом уровне в степени выраженности *рефлексивности и видов рефлексии* у респондентов с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия. Это может быть связано с тем, что рефлексия как процесс получает толчок к своему интенсивному развитию только в подростковом возрасте, и для респондентов нашего исследования с любым уровнем психологического благополучия свойственна определенная дефицитарность этого психологического процесса. Однако изученные с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена статистически значимые связи между общей рефлексивностью подростков разных уровневых групп и компонентами их психологического благополучия позволяют предположить, что существует связь между рефлексивностью и психологическим благополучием подростков.

Полученные нами данные позволили увидеть, что для психологически благополучных подростков свойственен более высокий уровень развития рефлексивности, который положительно влияет на их жизненную удовлетворенность, а для подростков со средним и низким уровнем

психологического благополучия характерна обратная связь между рефлексивностью и психологическим благополучием, у этих исследуемых рефлексивность может выступать предиктором психологического неблагополучия: ее усиление ведет к увеличению тревожности и снижению самооценки здоровья и субъективного благополучия. Это может быть связано с большим количеством проблемного содержания внутреннего мира подростков второй и третьей группы, самоанализ которого доставляет им больше негативных переживаний и снижает их ощущение психологического благополучия.

Нами выявлено, что для подростков с низким уровнем психологического благополучия свойственна самая большая выраженность ретроспективной рефлексии, в сравнении с подростками других уровней групп. Возврат в своих мыслях к прошлому и его анализ необходим этим подросткам для мысленной реабилитации себя и осмысления проблемного опыта и содержания для преодоления подобных проблем и ситуаций в будущем.

Выявлено, что ретроспективная рефлексия подростков с высоким уровнем психологического благополучия положительно влияет на их удовлетворенность собой и психологическое благополучие, у исследуемых всех трех уровней групп рефлексивность будущей деятельности снижает ощущение психологического благополучия, ретроспективная рефлексивность среднеблагополучных подростков отрицательно влияет на их психологическое благополучие, у психологически неблагополучных подростков все виды рефлексии снижают их психологическое благополучие (через снижение показателей субъективного благополучия и повышение тревожности).

Сравнительный анализ особенностей **функционального компонента** самопознания подростков показал различия в степени выраженности саморегуляции, саморуководства и стратегий самопредъявления у подростков с высоким, средним

и низким уровнем психологического благополучия.

С использованием Н-критерия были выявлены статистически значимые различия степени выраженности саморуководства и саморегуляции у подростков всех уровней групп. Сравнительный анализ полученных результатов позволил увидеть наибольшую выраженность *саморуководства* и *саморегуляции* в группе подростков с высоким уровнем психологического благополучия, а наименьшее – у психологически неблагополучных подростков.

Измерение с помощью критерия Спирмена связи между выраженностью основных регуляторных процессов и регуляторно-личностных качеств подростков уровней групп и составляющими их психологического благополучия показало, что у всех респондентов обнаружена значимая прямая корреляционная связь между их саморегуляцией и составляющими психологического благополучия. Иными словами, чем выше саморегуляция подростков, тем больше у них жизненной удовлетворенности, субъективного благополучия и ниже личностная тревожность.

Анализируя в своем исследовании *стратегии самопредъявления исследуемых подростков* (составляющая их самовыражения и показатель функционального компонента самопознания) мы выявили, что подростки с *высоким уровнем* психологического благополучия используют стратегии «самопродвижение», «примерность» и «отслеживание производимого впечатления», подростки *со средним уровнем* психологического благополучия используют стратегии «стремление понравится», «вариативность поведения» и «самопродвижение», а подростки с *низким уровнем* психологического благополучия используют стратегии «стремление понравиться», «запугивание» и «отслеживание производимого впечатления».

Выявленные особенности стратегий самопредъявления подростков с разным уровнем психологического благополучия

демонстрируют разные способы самовыражения подростков, которые они используют для передачи другим информации о своем внутреннем мире. Можно предположить, что эти стратегии подростками используются для достижения эффективной коммуникации, выражения себя ради укрепления Я-концепции, что по итогу может помогать подросткам достигать большего или меньшего психологического благополучия.

Выводы

1. Результатами данного исследования подтверждена гипотеза о том, что самопознание подростков различается в зависимости от уровня их психологического благополучия и имеет особенности содержательного, процессуального и функционального компонентов.
2. В результате корреляционного и сравнительного анализа обнаружена разная выраженность содержательного, процессуального и функционального компонентов самопознания подростков с разным уровнем психологического благополучия: более высокая степень выраженности компонентов самопознания выявлена у подростков с более высоким уровнем психологического благополучия.
3. Эмпирически доказанные статистически значимые взаимосвязи между самопознанием и психологическим благополучием подростков с разным уровнем психологического благополучия подтверждают предположение о том, что самопознание подростков связано с их психологическим благополучием.

Литература

- Астанина, Н. Б. (2016) Вера в справедливый мир как коррелят психологического благополучия подростков. *Клиническая и специальная психология*, т. 5. № 4, с. 26–38. DOI: 10.17759/psyclin.2016050402
- Ахрямкина, Т. А., Чаус, И. Н. (2012) *Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде*. Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 104 с.
- Водяха, С. А. (2012) Современные концепции психологического благополучия личности. *Дискуссия*, № 2 (20), с. 132–138.
- Данилова, М. В., Рыкман, Л. В. (2018) Психоэмоциональное благополучие и особенности саморазвития подростков с разным семейным статусом. *Психологическая наука и образование*, т. 23, № 5, с. 40–50. DOI: 10.17759/pse.2018230505
- Дмитриева, Н. С. (2014) Домашняя среда и психологическое благополучие подростков. *Вестник Университета (Государственный университет управления)*, № 17, с. 292–299.
- Дубровина, И. В. (2016) *Психологическое благополучие школьников в системе современного образования*. СПб.: Нестор-История, 180 с.
- Микляева, А. В., Хороших, В. В., Волкова, Е. Н. (2019) Субъективные факторы психологического благополучия одаренных подростков: теоретическая модель. *Science for Education Today*, т. 9, № 4, с. 36–55.
- Прихожан, А. М. (2010) Разработка модели психологического благополучия подростков и юношей. *Психология и школа*, № 2. С. 3–28.
- Семеновских, Т. В., Пестрякова, А. Д. (2018) Субъективное благополучие и аутопсихологическая компетентность личности в юности. *Интернет-журнал «Мир науки»*, № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN218.pdf> (дата обращения 01.09.2021).
- Умняшева, И. Б. (2019) Анализ подходов к оценке психологического благополучия школьников. *Вестник практической психологии образования*, № 3 (3), с. 94–105.
- Фельдман, И. Л. (2018) Особенности переживания субъективного благополучия взрослыми, занимающимися духовными практиками. *Вестник Московского государственного областного университета*, № 2, с. 14–19.
- Хухлаева, О. В. (2007) Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы. *Школьный психолог*, № 14, с. 4–12.

- Якимова, Т. В., Бондаренко, Я. А. (2014) Осведомленность в истории своей семьи как фактор психологического благополучия. *Психолого-педагогические исследования*, т. 6, № 4, с. 93–105. DOI: 10.17759/psyedu.2014060409.
- Brown, J. D. (2013) *The Self*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group, 369 p.
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1994) Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact from Fiction. *Psychological Bulletin by the American Psychological Association*, no. 1, pp. 21–27.

References

- Astanina, N. B. (2016) Vera v spravedlivyi mir kak korrelyat psikhologicheskogo blagopoluchiya podrostkov [Belief in a just world as a correlate of psychological well-being of adolescents]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya — Clinical Psychology and Special Education*, vol. 5, no. 4, pp. 26–38. DOI: 10.17759/psychin.2016050402 (In Russian)
- Akhryamkina, T. A., Chau, I. N. (2012) *Psikhologicheskoe blagopoluchie uchashchikhsya v obrazovatel'noi srede [Psychological well-being of students in an educational environment]*. Samara: SF GBOU VPO MGPU Publ., 104 p. (In Russian).
- Brown, J. D. (2013) *The Self*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group, 369 p. (In English)
- Vodyakha, S. A. (2012) Sovremennye kontseptsii psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [Modern conceptions of the individual psychological prosperity]. *Diskussiya — Discussion*, no. 2 (20), pp. 132–138. (In Russian)
- Danilova, M. V., Rykman, L. V. (2018) Psikhoemotsional'noe blagopoluchie i osobennosti samorazvitiya podrostkov s raznym semeinym statusom [Psychoemotional well-being and features of self-development of teenagers with different family status]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 23, no. 5, pp. 40–50. DOI: 10.17759/pse .2018230505 (In Russian)
- Dmitrieva, N. S. (2014) Domashnyaya sreda i psikhologicheskoe blagopoluchie podrostkov [Home environment and psychological well-being of adolescents]. *Vestnik universiteta (Gosudarstvennyi universitet upravleniya)*, no. 17, pp. 292–299. (In Russian)
- Dubrovina, I. V. (2016) *Psikhologicheskoe blagopoluchie shkol'nikov v sisteme sovremennogo obrazovaniya [Psychological well-being of schoolchildren in the system of modern education]*. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya Publ., 180 p. (In Russian)
- Miklyaeva, A. V., Khoroshikh, V. V., Volkova, E. N. (2019) Sub"ektivnye faktory psikhologicheskogo blagopoluchiya odarenykh podrostkov: teoreticheskaya model' [Subjective factors of gifted adolescents' psychological well-being: a theoretical model]. *Science for Education Today*, vol. 9, no. 4, pp. 36–55. (In Russian)
- Prikhozhan, A. M. (2010) Razrabotka modeli psikhologicheskogo blagopoluchiya podrostkov i yunoshei [Development of a model of psychological well-being in adolescence and youth]. *Psikhologiya i shkola*, no. 2, pp. 3–28. (In Russian)
- Semenovskikh, T. V., Pestryakova, A. D. (2018) Sub"ektivnoe blagopoluchie i autopsikhologicheskaya kompetentnost' lichnosti v yunosti [Subjective well-being and autopsychological competence personality in the youth]. *Internet-zhurnal "Mir nauki" — World of Science: internet-journal*, no. 2. [Online]. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN218.pdf> (accessed 01.09.2021). (In Russian)
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1994) Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact from Fiction. *Psychological Bulletin by the American Psychological Association*, no. 1, pp. 21–27. (In English)
- Umnyasheva, I. B. (2019) Analiz podkhodov k otsenke psikhologicheskogo blagopoluchiya shkol'nikov [Analysis of approaches to the assessment of psychological well-being of students]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya — Bulletin of Psychological Practice in Education*, no. 3 (3), pp. 94–105. (In Russian)
- Fel'dman, I. L. (2018) Osobennosti perezhivaniya sub"ektivnogo blagopoluchiya vzroslymi, zanimayushchimisya dukhovnymi praktikami [Characteristics of experiencing the subjective well-being by adults exercising spiritual practices]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta*, no. 2, pp. 14–19. (In Russian)

- Khukhlaeva, O. V. (2007) Psikhologicheskoe zdorov'e uchashchikhsya kak tsel' raboty shkol'noi psikhologicheskoi sluzhby [Psychological health of students as a goal of work school psychological service]. *Shkol'nyi psikholog — School Psychologist*, no. 14, pp. 4–12. (In Russian)
- Yakimova, T. V., Bondarenko, Y. A. (2014) Osvedomlennost' v istorii svoei sem'i kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [Awareness of the Family History as a Factor in Psychological Well-being in Adolescence]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 6, no. 4, pp. 93–105. DOI: 10.17759/psyedu.2014060409 (In Russian)