

УДК 159.9.072**Субъективное благополучие старших подростков:
результаты эмпирического исследования****Ткач Елена Николаевна**

Кандидат психологических наук,
доцент высшей школы психологии,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: elenat3004@mail.ru

Ткач Роман Сергеевич

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент высшей школы теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 010126@pnu.edu.ru

Бочкарева Оксана Алексеевна

Студент,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: boa0210@yandex.ru

Аннотация

К изучению проблемы благополучия человека в современном мире обращались и продолжают обращаться разные исследователи. В научных работах осмысливаются различные варианты благополучия (субъективное благополучие, эмоциональное благополучие, психологическое благополучие и др.); актуальной остается проблема изучения содержания и проявлений благополучия подростков. В статье представлены результаты эмпирического исследования феномена субъективного благополучия старших подростков. В проведенном исследовании установлены различия в группах подростков с разным уровнем выраженности субъективного благополучия. В исследовании было выявлено, что подростки с высоким уровнем субъективным благополучием, демонстрируют хорошее самочувствие и настроение, чувствуют себя комфортно, для них характерны стабильный эмоциональный фон, преобладание оптимизма. Было обнаружено, что подростки с умеренным субъективным благополучием не испытывают серьезных эмоциональных проблем, но и полный эмоциональный комфорт для них не характерен, для этих подростков характерны легкие депрессивные проявления, которые чаще всего обусловлены сезонностью или ситуативными моментами. Результаты проведенного

исследования подтвердили тот факт, что для подростков с субъективным неблагополучием свойственны симптомы депрессивного характера, сниженное настроение и самочувствие, неуверенность, дискомфорт. Эти подростки составляют группу риска и нуждаются в специально организованном психолого-педагогическом сопровождении, ориентированном на выявлении причин значительного субъективного неблагополучия и поиск психологических ресурсов совладающего поведения.

Для цитирования в научных исследованиях

Ткач Е.Н., Ткач Р.С., Бочкарева О.А. Субъективное благополучие старших подростков: результаты эмпирического исследования // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 326-335.

Ключевые слова

Субъективное благополучие, подростки, депрессия, самочувствие, настроение, взросление.

Введение

К изучению проблемы благополучия человека в современном мире обращались и продолжают обращаться разные исследователи. В научных работах осмысливаются различные варианты благополучия (субъективное благополучие, эмоциональное благополучие, психологическое благополучие и др.); актуальной остается проблема изучения содержания и проявлений благополучия подростков [Брэдберн, 2005; Водяха, 2012; Воронина, 2015; Григоренко, 2009; Григорова, 2019; Григорьева, 2009; Данилова, Дружилов, 2003; Донцов, Перельгина, Рикель, 2016; Идобаева, 2011; Карапетян, Глотова, 2018; Кужильная, 2015; Куликов, 2000; Минюрова, Заусенко, 2013; Никулина, 2015; Одинцова, Горчакова, 2014; Орлова, 2015; Осин, Леонтьев, 2020; Рагулина, 2018, 2017, 2014; Ткач, Бондарева, 2016; Чернов и др., 2020; Шамянов, 2004, 2009].

В силу возрастной специфики подростки являются представителями особенной, «уязвимой» группы населения. Взросление современных подростков осложняется существенными политическими и социально-экономическими изменениями в российском обществе. В связи с этим исследование субъективного благополучия подростков остается весьма актуальным.

Эмпирическое исследование: организация, содержание, методы

В представленной статье описаны и проанализированы результаты эмпирического исследования, посвященного осмыслению аспектов содержания и проявления субъективного благополучия старших подростков.

Цель исследования – выявить, описать и проанализировать содержательные характеристики субъективного благополучия старших подростков.

В эмпирическом исследовании был использован *комплекс психодиагностических методик*:

1. Методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду в адаптации М.В. Соколовой. Методика ориентирована на измерение эмоционального компонента субъективного благополучия. Методика позволяет измерить состояние субъективного благополучия респондента через выраженность трех составляющих (эмоциональное состояние, социальное положение и некоторые физические симптомы). Испытуемому предлагается выразить свое

отношение к 17-ти утверждениям, используя семибалльную шкалу, в соответствии с которой 1 означает полное согласие, 7 – полное несогласие.

2. Методика «Шкала депрессии» А. Бека, адаптированная Н.В. Тарабриной, для диагностики депрессивных состояний у подростков. Шкала содержит 13 категорий, каждая категория включает 4 утверждения. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии. В соответствии со степенью выраженности симптома, каждому пункту присвоены значения от 0 (симптом отсутствует или выражен минимально) до 3-х (максимальная выраженность симптома).

3. Опросник «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников) для определения характеристик самочувствия, активности и настроения подростков, их оперативной оценки. Опросник предполагает осуществление выбора актуального варианта из 30-ти пар противоположных характеристик. Расчет производится по 4-х балльной системе с учетом обратных и прямых значений.

Эмпирическая база. Исследовательская работа была проведена на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 62» г. Хабаровска в 2023–2024 гг. В эмпирическом исследовании приняли участие 65 обучающихся 9–10 классов в возрасте 15–16 лет.

Анализ результатов эмпирического исследования

Полученные в эмпирическом исследовании результаты по методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду в адаптации М.В. Соколовой представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 - Результаты диагностики выраженности эмоционального компонента субъективного благополучия старших подростков по методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду в адаптации М.В. Соколовой

Выраженность (уровень) эмоционального компонента субъективного благополучия	%	чел.
Полное эмоциональное благополучие	11%	7
Умеренный уровень субъективного благополучия	55%	36
Средний уровень субъективного благополучия	26%	17
Субъективное неблагополучие	8%	5

Для наглядности полученные данные представлены на рисунке 1.

Как видно на рисунке 1, у 7 респондентов (11%) было выявлено полное субъективное благополучие. Данные показатели свидетельствуют об эмоциональном благополучии подростков и отрицании ими серьезных психологических проблем. Подростки этой группы, по всей видимости, обладают позитивной самооценкой, им свойственен оптимизм, они уверены в своих способностях, эффективно действуют в условиях стресса, не склонны к тревогам и депрессиям, успешно взаимодействуют с окружающими, контролируют собственное поведение.

Умеренный уровень субъективного благополучия был выявлен у 36 респондентов (55%). Эти подростки не испытывают серьезных эмоциональных проблем, но и полный эмоциональный комфорт для них не характерен.

Показатели среднего уровня субъективного благополучия были выявлены у 17 респондентов (26%). У подростков отсутствуют серьезные проблемы психологического плана,

но у них может проявляться депрессия, тревога, может меняться настроение. Данные проявления случаются не часто и не имеют длительной протяженности во времени.

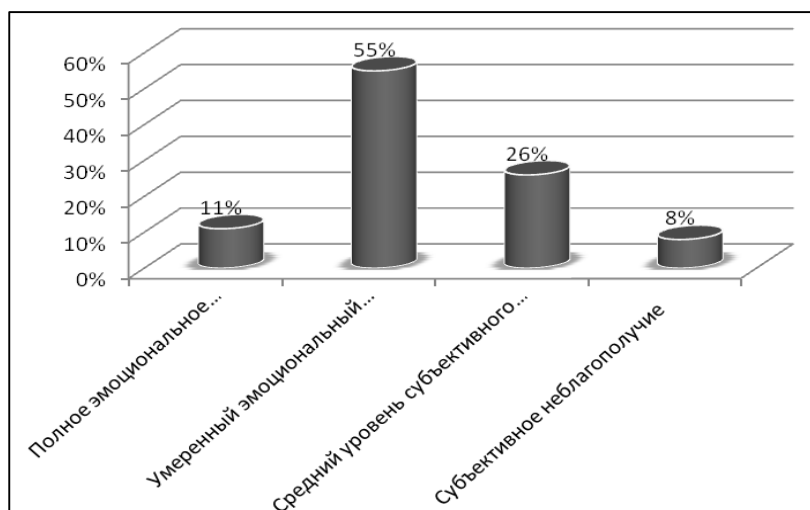


Рисунок 1 - Результаты диагностики выраженности эмоционального компонента субъективного благополучия старших подростков по методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду в адаптации М.В. Соколовой

Низкий уровень субъективного благополучия (субъективное неблагополучие) был выявлен у 5 респондентов изучаемой выборки (8%). Для этих подростков характерны депрессия, тревога, они не удовлетворены собой, замкнуты, часто неэффективно действуют в условиях стресса, так как испытывают трудности в контроле своих эмоций. Подростки данной группы испытывают высокий уровень эмоциональных переживаний.

На основе полученных данных все подростки условно были разделены на три группы:

- в группу 1 («субъективно благополучные подростки») были включены подростки с высоким уровнем эмоционального благополучия («полное эмоциональное благополучие»);
- в группу 2 («умеренно благополучные подростки») были включены подростки с умеренным субъективным благополучием;
- в группу 3 («субъективно неблагополучные подростки») были включены подростки с субъективным неблагополучием, а также подростков со средним уровнем субъективного благополучия, так как по версии автора диагностической методики, данный уровень оценивается как отклоняющийся в сторону субъективного неблагополучия.

Далее для того, чтобы более объемно и многомерно представить переживание субъективного благополучия и удовлетворенности качеством жизни подростков, мы использовали психодиагностическую методику «Шкала депрессии» А. Бека в адаптации Н.В. Тарабриной для диагностики депрессивных состояний у подростков, а также опросник САН для определения характеристик самочувствия и настроения подростков.

Выраженность изучаемых феноменов представлена ниже по тексту статьи в таблицах и рисунках.

Результаты диагностики выраженности депрессии подростков по методике «Шкала депрессии» А. Бека представлены в таблице 2, для наглядности полученные данные представлены на рисунке 2.

Таблица 2 - Результаты диагностики выраженности депрессии подростков по методике «Шкала депрессии» А. Бека

Группы	Средние значения депрессии
1 группа (n=7)	10,1
2 группа (n=36)	11,8
3 группа (n=22)	14,9

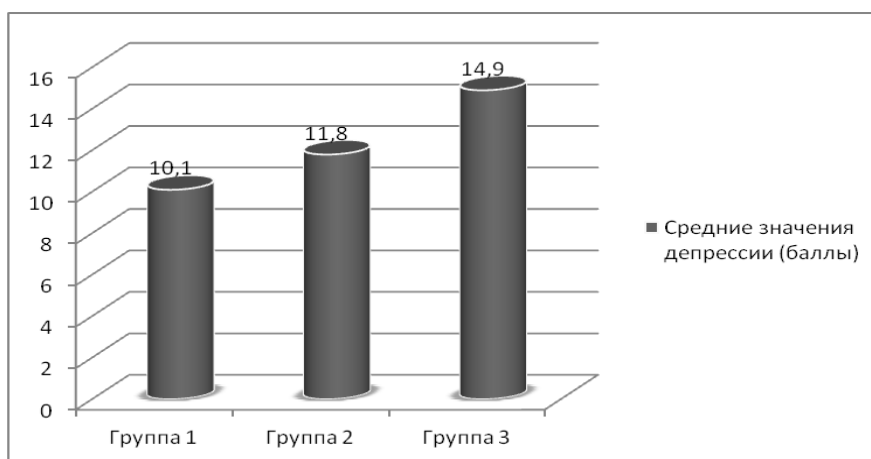


Рисунок 2 - Результаты диагностики выраженности депрессии подростков по методике «Шкала депрессии» А. Бека

Согласно полученным данным группа 1 с полным субъективным благополучием демонстрирует эмоциональный комфорт, симптомы депрессивного характера практически отсутствуют.

Показатели депрессивных симптомов для группы 2 с умеренным уровнем субъективного благополучия ниже, чем у подростков с полным субъективным благополучием. Встречаются единичные маловыраженные симптомы. Для подростков характерны легкие депрессивные проявления, которые чаще всего обусловлены сезонностью или ситуативными моментами.

Для подростков группы 3 с субъективным неблагополучием свойственны симптомы депрессивного характера. Выраженность этих проявлений небольшая, структура переживаний не представляет собой острую фазу и при этом занимает небольшой временной период протекания. Это не клинический уровень депрессии, которая проявляется чаще всего в нормальной адаптивной форме реакции на стресс. Важно понимать, что чувства печали, разочарования, тоски, и грусти являются частью нормального человеческого бытия. Именно эти психологические проявления особенно характерны для подросткового возраста. В данном исследовании установлены различия в проявлении депрессивных состояний разных уровней, отличительной особенностью которых является принадлежность к обозначенным группам по уровням субъективного благополучия. Подростки, обладающие полным субъективным благополучием, демонстрируют низкий уровень депрессии. Для подростков с субъективным неблагополучием характерен высокий уровень депрессии.

Результаты исследования самочувствия и настроения подростков с разным уровнем субъективного благополучия по опроснику САН представлены в таблице 3, для наглядности в виде диаграммы – на рисунке 3.

**Таблица 3 - Результаты диагностики
выраженности показателей по методике САН**

Группы подростков	Средние значения	Средние значения
	Самочувствие	Настроение
1 группа (n=7)	5,04	5,28
2 группа (n=36)	4,73	4,64
3 группа (n=22)	4,09	4,00

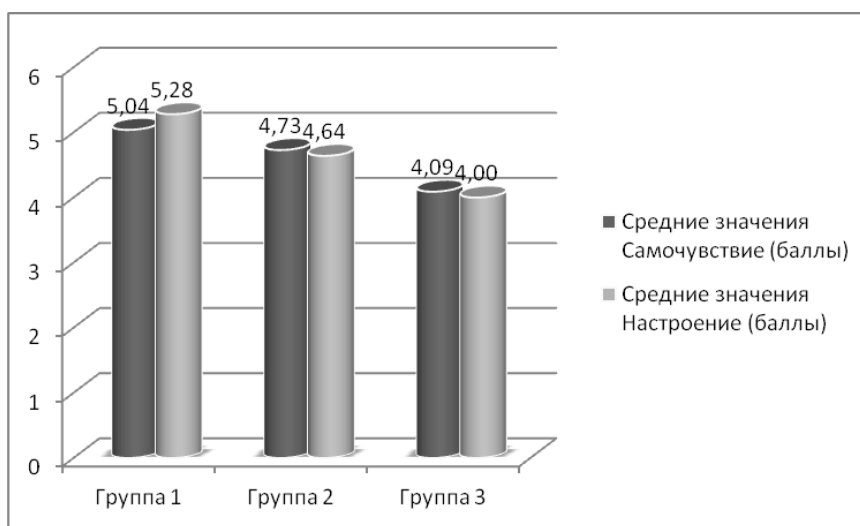


Рисунок 3 - Результаты диагностики выраженности показателей по методике САН

Для подростков группы 1 с полным субъективным благополучием характерны высокие уровни проявления самочувствия и настроения, но показатель настроения выше. Показатели соответствуют благоприятному эмоциональному состоянию. Для подростков характерны стабильный эмоциональный фон, преобладание оптимистичных настроений.

Для подростков группы 2 с умеренным уровнем субъективного благополучия показатели самочувствия и настроения выражены менее значительно, они ниже, чем у подростков с полным субъективным благополучием, но, тем не менее, для них характерны благоприятные уровни проявления и самочувствия, и настроения. Подростки достаточно активны, оптимистичны.

У подростков группы 3 с субъективным неблагополучием выявлен такой уровень самочувствия и настроения, который близок к пограничному с неблагоприятным, что является негативным фактором, который может проявляться через излишнюю тревогу, неуверенность, ощущение дискомфорта, что мешает реально оценивать события, окружающих людей, свои возможности и прогнозировать активность на будущее.

Заключение

В проведенном исследовании установлены различия в группах подростков с разным уровнем выраженности субъективного благополучия. В исследовании было выявлено, что:

- подростки с высоким уровнем субъективным благополучием, демонстрируют хорошее самочувствие и настроение, чувствуют себя комфортно, для них характерны стабильный эмоциональный фон, преобладание оптимизма;

- подростки с умеренным субъективным благополучием не испытывают серьезных эмоциональных проблем, но и полный эмоциональный комфорт для них не характерен, для этих подростков характерны легкие депрессивные проявления, которые чаще всего обусловлены сезонностью или ситуативными моментами;
- для подростков с субъективным неблагополучием свойственны симптомы депрессивного характера, сниженное настроение и самочувствие, неуверенность, дискомфорт. Эти подростки составляют группу риска и нуждаются в специально организованном психолого-педагогическом сопровождении, ориентированном на выявлении причин значительного субъективного неблагополучия и поиск психологических ресурсов совладающего поведения.

Библиография

1. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005. 13 с.
2. Водяха В.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Народное образование. 2012. № 2. С. 132-135.
3. Воронина А.В. Эмоциональное благополучие как предиктор психического и соматического здоровья // Вестник Совета молодых ученых и специалистов. 2015. № 1 (8). С. 6-9.
4. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. № 2. С. 98-105.
5. Григорова Ю.Б. Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: Педагогика и Психология. 2019. Т. 8. № 1. С. 331-334.
6. Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психологическая наука и образование. 2009. Том 14. № 2. С. 41-46.
7. Данилова О.Ю., Дружилев С.А. Методика оценки эмоционального благополучия личности // Объединенный научный журнал ТЕЗАРУС. 2003. № 23. С. 27-31.
8. Донцов А.И., Перельгина Е.Б., Рикель А.М. Объективное и субъективное благополучие: два подхода к исследуемой проблеме // Вопросы психологии. 2016. № 5. С. 3-14.
9. Идобаева О.А. Построение модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психологопедагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 351. С. 42-48.
10. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия // Национальный психологический журнал. 2018. № 2 (30). С. 46-56.
11. Кужильная А.В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1. С. 83-124.
12. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья. СПб.: Питер. 2000. 295 с.
13. Минюрова С.А., Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 94-101.
14. Никулина Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия // Известия Южного федерального университета. 2015. № 6. С. 73-79.
15. Одинцова В.В., Горчакова Н.М. Эмоциональное благополучие как интегративная характеристика эмоциональной сферы // Вестник СПбГУ. 2014. Сер. 12. № 1. С. 170-175.
16. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГПУ. Серия 1: Психологические и педагогические науки. 2015. № 1. С. 28-36.
17. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117-142.
18. Рагулина М.В. Переживание эмоционального благополучия в экзистенциальном самоосуществлении личности // Европейский журнал социальных наук. 2018. Т. 2. № 12. С. 372-380.
19. Рагулина М.В. Переживание эмоционального благополучия личности как субъекта отношений // Психология обучения. 2017. № 3. С. 101-112.
20. Рагулина М.В. Эмоциональное благополучие личности в научных и житейских представлениях // Психология обучения. 2014. № 12. С. 132-142.
21. Ткач Е.Н., Бондарева М.Ю. Особенности онтогенетической рефлексии у подростков с разным содержанием эмоционального благополучия // Акмеология. 2016. № 2. С. 83-86.

22. Чернов А.Ю. и др. Структура и виды когнитивных схем психологического благополучия // Известия Саратовского университета. Акмеология образования. Психология развития. 2020. Т. 9. Вып. 1 (33). С. 33-43.
23. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004. 174 с.
24. Шамянов Р.М. Субъективное благополучие человека в обществе. Саратов, 2009. 296 с.

Subjective well-being of older adolescents: results of the empirical study

Elena N. Tkach

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Higher School of Psychology,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: elenat3004@mail.ru

Roman S. Tkach

Phd in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Higher School
of Theory and Methodology of Physical Culture and Life Safety,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 010126@pnu.edu.ru

Oksana A. Bochkareva

Student,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: boa0210@yandex.ru

Abstract

Various researchers have addressed and continue to address the problem of human well-being in the modern world. Scientific works conceptualize various options for well-being (subjective well-being, emotional well-being, psychological well-being, etc.); The problem of studying the content and manifestations of adolescents' well-being remains relevant. The article presents the results of an empirical study of the phenomenon of subjective well-being of older adolescents. The study established differences in groups of adolescents with different levels of subjective well-being. The study revealed that adolescents with a high level of subjective well-being demonstrate good health and mood, feel comfortable, and are characterized by a stable emotional background and a predominance of optimism. It was found that adolescents with moderate subjective well-being do not experience serious emotional problems, but complete emotional comfort is not typical for them; these adolescents are characterized by mild depressive symptoms, which are most often caused by seasonality or situational issues. The results of the study confirmed the fact that adolescents with

subjective ill-being are characterized by symptoms of a depressive nature, decreased mood and well-being, uncertainty, and discomfort. These adolescents constitute a risk group and need specially organized psychological and pedagogical support, focused on identifying the causes of significant subjective ill-being and searching for psychological resources for coping behavior.

For citation

Tkach E.N., Tkach R.S., Bochkareva O.A. (2024) Sub"ektivnoe blagopoluchie starshikh podrostkov: rezul'taty empiricheskogo issledovaniya [Subjective well-being of older adolescents: results of the empirical study]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 326-335.

Keywords

Subjective well-being, adolescents, depression, well-being, mood, growing up.

References

1. Bradburn N. (2005) *Struktura psikhologicheskogo blagopoluchiya* [The structure of psychological well-being]. Yaroslavl: Infra, 2005. 13 s.
2. Chernov A.Yu. et al. (2020) Struktura i vidy kognitivnykh skhem psikhologicheskogo blagopoluchiya [Structure and types of cognitive schemes of psychological well-being]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya* [News of Saratov University. Acmeology of education. Developmental psychology], 9, 1 (33), pp. 33-43.
3. Danilova O.Yu., Druzhilov S.A. (2003) Metodika otsenki emotsional'nogo blagopoluchiya lichnosti [Methodology for assessing the emotional well-being of an individual]. *Ob"edinennyi nauchnyi zhurnal TEZARUS* [TEZARUS – United scientific journal], 23, pp. 27-31.
4. Dontsov A.I., Perelygina E.B., Rikel' A.M. (2016) Ob"ektivnoe i sub"ektivnoe blagopoluchie: dva podkhoda k issleduemoi probleme [Objective and subjective well-being: two approaches to the problem under study]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 5, pp. 3-14.
5. Grigorenko E.Yu. (2009) Psikhologicheskoe blagopoluchie studentov i opredelyayushchie ego faktory [Psychological well-being of students and its determining factors]. *Problemy razvitiya territorii* [Problems of territory development], 2, pp. 98-105.
6. Grigor'eva M.V. (2009) Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti kak rezul'tat shkol'noi adaptatsii v raznykh usloviyakh obucheniya [Subjective well-being of the individual as a result of school adaptation in different learning conditions]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education]. 2009. Tom 14. № 2. S. 41-46.
7. Grigorova Yu.B. (2019) Struktura emotsional'nogo blagopoluchiya [Structure of emotional well-being]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: Pedagogika i Psikhologiya* [Azimuth of scientific research: Pedagogy and Psychology], 8, 1, pp. 331-334.
8. Idobaeva O.A. (2011) Postroenie modeli issledovaniya psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti: psikhologo-razvitiinyi i psikhologopedagogicheskii aspekty [Construction of a model for studying the psychological well-being of an individual: psychological-developmental and psychological-pedagogical aspects]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 351, pp. 42-48.
9. Karapetyan L.V., Glotova G.A. (2018) Strukturnaya model' emotsional'no-lichnostnogo blagopoluchiya [Structural model of emotional and personal well-being]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National psychological journal], 2 (30), pp. 46-56.
10. Kulikov L.V. (2000) Zdorov'e i sub"ektivnoe blagopoluchie [Health and subjective well-being]. In: *Psikhologiya zdorov'ya* [Psychology of health]. St. Petersburg: Piter Publ.
11. Kuzhil'naya A.V. (2015) O podkhodakh k izucheniyu sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti v zarubezhnykh issledovaniyakh [On approaches to the study of subjective well-being of an individual in foreign studies]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh* [Psychopedagogy in law enforcement agencies], 1, pp. 83-124.
12. Minyurova S.A., Zausenko I.V. (2013) Lichnostnye determinanty psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagoga [Approaches to determining emotional well-being]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [News of the Southern Federal University], 1, pp. 94-101.
13. Nikulina D.S. (2015) Podkhody k opredeleniyu emotsional'nogo blagopoluchiya [Approaches to determining emotional well-being]. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta* [News of the Southern Federal University], 6, pp. 73-79.

14. Odintsova V.V., Gorchakova N.M. (2014) Emotsional'noe blagopoluchie kak integrativnaya kharakteristika emotsional'noi sfery [Emotional well-being as an integrative characteristic of the emotional sphere]. *Vestnik SpbGU* [Bulletin of St. Petersburg State University], 12, 1, pp. 170-175.
15. Orlova D.G. (2015) Psikhologicheskoe i sub"ektivnoe blagopoluchie: opredelenie, struktura, issledovaniya (obzor sovremennykh istochnikov) [Psychological and subjective well-being: definition, structure, research (review of modern sources)]. *Vestnik PGGPU. Seriya 1: Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Bulletin of the Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Series 1: Psychological and educational sciences], 1, pp. 28-36.
16. Osin E.N., Leont'ev D.A. (2020) Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyi analiz [Brief Russian-language scales for diagnosing subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of public opinion: Economic and social changes], 1, pp. 117-142.
17. Ragulina M.V. (2014) Emotsional'noe blagopoluchie lichnosti v nauchnykh i zhiteiskikh predstavleniyakh [Emotional well-being of the individual in scientific and everyday concepts]. *Psikhologiya obucheniya* [Psychology of education], 12, pp. 132-142.
18. Ragulina M.V. (2017) Perekhvativanie emotsional'nogo blagopoluchiya lichnosti kak sub"ekta otnoshenii [Experience of emotional well-being of the individual as a subject of relationships]. *Psikhologiya obucheniya* [Psychology of education], 3, pp. 101-112.
19. Ragulina M.V. (2018) Perekhvativanie emotsional'nogo blagopoluchiya v ekzistentsial'nom samoosushchestvlenii lichnosti [Experience of emotional well-being in the existential self-realization of the individual]. *Evropeiskii zhurnal sotsial'nykh nauk* [European Journal of Social Sciences], 2, 12, pp. 372-380.
20. Shamionov R.M. (2004) *Psikhologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti* [Psychology of subjective well-being of the individual]. Saratov.
21. Shamionov R.M. (2009) *Sub"ektivnoe blagopoluchie cheloveka v obshchestve* [Subjective well-being of a person in society]. Saratov.
22. Tkach E.N., Bondareva M.Yu. (2016) Osobennosti ontogeneticheskoi refleksii u podrostkov s raznym soderzhaniem emotsional'nogo blagopoluchiya [Features of ontogenetic reflection in adolescents with different levels of emotional well-being]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2, pp. 83-86.
23. Vodyakha V.A. (2012) Sovremennye kontseptsii psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [Modern concepts of psychological well-being of the individual]. *Narodnoe obrazovanie* [Public education], 2, pp. 132-135.
24. Voronina A.V. (2015) Emotsional'noe blagopoluchie kak prediktor psikhicheskogo i somaticheskogo zdorov'ya [Emotional well-being as a predictor of mental and somatic health]. *Vestnik Soveta molodykh uchennykh i spetsialistov* [Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists], 1 (8), pp. 6-9.