

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
САМОРЕГУЛЯЦИИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Яровой Евгении Александровны

Научный руководитель
Канд. психол. наук, доцент _____

Е.Е. Бочарова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что младший школьный возраст является периодом, когда у ребенка меняется ведущая игровая деятельность, на учебную. Начало школьного обучения связано с изменением привычного режима, расширением требований со стороны взрослых, появлением учебной оценки и необходимостью выстраивать отношения с педагогом и одноклассниками. В таких условиях субъективное благополучие ребенка становится значимым показателем его эмоционального самочувствия, общим отношением к школе, учебной деятельности, а также отношениями с семьей и со сверстниками.

Субъективное благополучие учащегося младшего школьного возраста включает не только положительное настроение. Но и оценку ребенком его школьных и семейных ситуаций, которые он переживает в своей жизни. Его переживания за хорошие оценки в школе. Главное это то, что, если ребенок будет чувствовать поддержку со стороны взрослых, будет иметь положительный опыт общения со сверстниками и воспринимать учебные трудности как преодолимые, то у него будет формироваться более устойчивое отношение к школе и собственной роли ученика.

Не менее важным в успешности школьной адаптации в жизни ребенка является развитие саморегуляции. В учебной деятельности ребенку необходимо понимать поставленную задачу, удерживать цель, планировать последовательность действий, контролировать результат, исправлять ошибки и уметь регулировать эмоциональные реакции в различных жизненных ситуациях. Недостаточная сформированность этих умений может затруднять выполнение учебных заданий, усиливать зависимость от помощи взрослого и повышать эмоциональное напряжение. Поэтому изучение взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции у младших школьников имеет теоретическое и практическое значение для психолого-педагогического сопровождения детей в начальной школе.

Субъективное благополучие и саморегуляция рассматривается в отечественных и зарубежных исследованиях является ключевыми характеристиками в становлении младшего школьника. Но вместе с тем применительно к младшему школьному возрасту особого внимания требует вопрос о том какие именно регуляторные характеристики связаны с отдельными компонентами субъективного благополучия. Для данной работы особенно существенны такие показатели саморегуляции как оценивание результата собственных действий и гибкость поведения, поскольку они помогают ребенку соотносить свои действия с требованиями учебной ситуации и находят способы преодоления трудностей.

Проблема исследования заключается в необходимости выявить, каким образом субъективное благополучие учащихся младшего школьного возраста связано с отдельными характеристиками саморегуляции в условиях школьного обучения.

Объект исследования – учащиеся младшего школьного возраста.

Предмет исследования выступает взаимосвязь субъективного благополучия и саморегуляции у учащихся младшего школьного возраста.

Цель исследования – изучить взаимосвязь субъективного благополучия и саморегуляции у учащихся младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: у учащихся младшего школьного возраста существует взаимосвязь между отдельными показателями саморегуляции и компонентами субъективного благополучия. Предполагается, что более выраженные регуляторные умения, связанные с оцениванием результата собственных действий и моделированием условий учебной ситуации, соотносятся с эмоциональным благополучием и удовлетворенностью значимыми отношениями.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть теоретические подходы к изучению субъективного благополучия учащихся младших школьников.

2. Охарактеризовать саморегуляцию учащихся младшего школьного возраста и ее основные проявления в ученой деятельности.

3. Рассмотреть теоретические подходы к изучению связи субъективного благополучия и саморегуляцию в младшем школьном возрасте.

4. Организовать и провести эмпирическое исследование субъективного благополучия и саморегуляции младших школьников.

5. Проанализировать результаты констатирующего этапа исследования субъективного благополучия и саморегуляции у учащихся младшего возраста.

6. Провести статистический анализ взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

- психодиагностическое обследование;

- количественный и качественный анализ полученных результатов;

- методы математической статистики, включая корреляционный анализ.

В качестве диагностического инструментария использовалась анкета субъективного благополучия детей младшего школьного возраста Т. В. Архиреевой и опросник «Стиль саморегуляции поведения детей» (ССПД1-М) В. И. Морсановой. Эмпирическую выборку составили 65 учащихся младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении представлений взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции в младшем школьном возрасте.

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов исследования при организации психолого-педагогического сопровождения учащихся начальной школы, направленного на поддержку эмоционального благополучия и развитие регуляторных умений.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

Содержание работы

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Субъективное благополучие учащихся младшего школьного возраста

Проблема субъективного благополучия учащихся младшего школьного возраста занимает устойчивое место в современной психолого-педагогической науке, так как начало школьного обучения связано с изменением привычного образа жизни ребенка, расширением круга социальных требований и включением в новую образовательную среду.

В классической зарубежной традиции понятие субъективного благополучия связано прежде всего с работами Э. Динера. В его подходе субъективное благополучие раскрывается через то, как человек оценивает собственную жизнь и какие эмоциональные переживания в ней преобладают. В рамках данного направления принято выделять когнитивную оценку удовлетворенности жизнью, наличие положительных эмоций и относительную выраженность отрицательных переживаний [28].

В отечественной психологии понятие субъективного благополучия получает развитие в работах Р. М. Шамионова, где оно рассматривается как личностно значимое переживание и оценка человеком собственной жизненной ситуации [27]. Такой подход позволяет подчеркнуть, что благополучие не является простой суммой отдельных положительных эмоций. Оно связано с тем, насколько человек воспринимает свою жизнь как ценную, понятную, эмоционально устойчивую и соответствующую значимым ожиданиям. Для младшего школьника такими ожиданиями становятся успешность в учебной деятельности, принятие со стороны учителя, поддержка родителей, возможность общаться со сверстниками и осознавать собственную компетентность.

Современные методологические подходы к исследованию субъективного благополучия личности раскрываются в работе Е. Е. Бочаровой. В исследовании подчеркивается необходимость учитывать ценностные ориентации, эмоциональное состояние, социальные связи и особенности самовосприятия человека [7]. Благополучие в младшем школьном возрасте определяется совокупностью переживаний, восприятием учебной нагрузки, требований взрослых, отношений в классе и собственных успехов. Поэтому общие теоретические представления о благополучии личности необходимо соотносить с возрастной характеристикой младшего школьника.

В исследовании Т. В. Архиреевой проблема субъективного благополучия младших школьников раскрывается с учетом возрастной специфики ребенка. В статье указано, что «одним из важнейших признаков духовного здоровья и одновременно показателем адаптированности ребенка к окружающему миру является его субъективное благополучие, выявляющее переживания ребенка относительно школы и учебной деятельности, взрослых и сверстников относительно себя.» [2, с. 342].

Связь субъективного благополучия с процессом школьной адаптации раскрыта в работе М. В. Григорьевой. В статье дано следующее определение: «Школьная адаптация определяется нами как сложное явление, представляющее собой систему процессов, характеризующих приспособительные взаимодействия личности и среды в зависимости от уровня психической организации человека. Активные адаптационные взаимодействия двух систем - личности и школьной среды - направлены на сохранение динамического равновесия между ними и осуществляются, в силу многообразия контекстов школьных взаимодействий, постоянно» [12, с. 42].

1.2. Характеристики саморегуляции учащихся младшего школьного возраста

Саморегуляция в младшем школьном возрасте относится к числу существенных психологических характеристик, от которых зависит включенность ребенка в учебную деятельность, способность принимать учебную задачу, удерживать требования взрослого, контролировать действия и соотносить результат с заданным образцом.

В современной отечественной школе изучения саморегуляции, в работах В. И. Морсановой и И. Н. Бондаренко особое значение придается осознанной саморегуляции как ресурсу деятельности и личностного развития [19]. То есть саморегуляция трактуется как система регуляторных процессов и свойств, обеспечивающих построение и реализацию активности. У младшего школьника это проявляется в способности представить свой результат, понять, как его достичь, действовать по плану, вовремя замечать ошибки и уметь изменять ход работы при необходимости. В этом возрасте ребенку еще трудно самостоятельно удерживать цель на протяжении всего задания, поэтому нужна четкая инструкция, образец, поэтапный контроль со стороны педагога и последующего обсуждения результата.

Самоконтроль – один из ключевых компонентов саморегуляции младшего школьника. Он представляет собой способность человека осознанно оценивать и регулировать свою деятельность, поведение, действия и поступки с точки зрения их соответствия поставленным целям, правилам или требованиям. В исследовании Т. О. Гордеевой самоконтроль рассматривается как ресурс личности, связанный с успешностью, настойчивостью и благополучием [10].

1.3 Теоретические подходы к изучению связи субъективного благополучия и саморегуляции в младшем школьном возрасте

Рассмотрение субъективного благополучия и саморегуляции в младшем школьном возрасте требует перехода от отдельного анализа этих явлений к их соотнесению в системе школьного развития ребенка. В этот период эмоциональное самочувствие все заметнее зависит от того, насколько ребенок понимает требования школы, выполняет учебные задачи, регулирует поведение на уроке, принимает оценку взрослого и сохраняет уверенность при затруднениях.

В научной литературе отсутствует единая жесткая классификация подходов к изучению связи субъективного благополучия и саморегуляции младших школьников. В качестве таких оснований целесообразно рассмотреть ресурсный подход, подход осознанной саморегуляции учебной деятельности, мотивационно-субъектное направление анализа и средово-контекстный подход. Такое построение позволяет сначала показать роль регуляторных ресурсов ребенка, затем перейти к учебной деятельности, мотивации, субъектной позиции, условиям семьи и школы, а после этого обобщить связь благополучия и саморегуляции как многоуровневую.

Выводы по первой главе

В первой главе были рассмотрены теоретические основы изучения взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции учащихся

младшего школьного возраста. Анализ научной литературы показал, что субъективное благополучие младшего школьника представляет собой многокомпонентное образование, связанное с эмоциональным самочувствием ребенка, его оценкой собственной школьной и семейной ситуации, характером отношений со взрослыми и сверстниками, а также восприятием учебной деятельности.

Саморегуляция была рассмотрена как развивающая система произвольного управления поведением, учебной деятельностью, вниманием, и эмоциональными реакциями. В младшем школьном возрасте она еще не является полностью сформированной. Для младших школьников существуют специальные характеристики саморегуляции. Это целеполагание, планирование, контроль, оценка результата, гибкость поведения, самостоятельность, способность удерживать учебную задачу и регулировать эмоциональные реакции в ситуациях трудности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ И РЕГУЛЯТОРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация, база, выборка и методики эмпирического исследования

Эмпирическое исследование было направлено на проверку предположения о связи субъективного благополучия учащихся младшего школьного возраста с отдельными характеристиками саморегуляции. Исследование имело констатирующий характер.

Базой эмпирического исследования стала общеобразовательная организация. Эмпирическое исследование было проведено на выборке из 65 младших школьников. Все участники обучались в начальной школе. Диагностическое обследование проходило в привычной для детей школьной обстановке.

Показатели субъективного благополучия изучались с помощью анкеты Т. В. Архиреевой для младших школьников. Методика направлена на изучение того, как ребенок оценивает эмоциональное состояние и основные стороны школьной и семейной жизни. В эмпирической части работы использовались пять показателей: эмоциональное благополучие, удовлетворенность отношениями, удовлетворенность учебой, возможность управления жизнью и оптимизм.

Для изучения саморегуляции применялся опросник «Стиль саморегуляции поведения детей» (ССПД1-М) В. И. Моросановой, позволяющий изучить индивидуальные особенности произвольной регуляции поведения. В эмпирическом анализе использовались показатели планирования, моделирования, программирования, оценивания результата, гибкости и общего уровня саморегуляции.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа исследования субъективного благополучия и саморегуляции учащихся младшего школьного возраста

На констатирующем этапе были получены первичные данные по двум диагностическим методикам. Сначала был рассмотрен уровень саморегуляции младших школьников, затем были проанализированы компоненты субъективного благополучия.

У 42 учащихся зафиксирован средний уровень саморегуляции (64,6%). Высокий уровень представлен у 15 младших школьников (23,1%). В целом результаты показывают, что в группе преобладают дети со средними показателями саморегуляции.

Описательная статистика по методике саморегуляции показывает различия между отдельными регуляторными показателями. Более высокие результаты по сравнению с другими шкалами отмечены по планированию.

Среднее значение по шкале моделирования составило 5,77 балла при стандартном отклонении 1,47. Данный показатель отражает учет условий

учебной ситуации. Полученное значение соответствует умеренному уровню выраженности.

Наиболее низкое среднее значение среди частных показателей получено по шкале гибкости ($M = 5,63$; $SD = 1,79$).

Общий уровень саморегуляции составил 30,23 балла при стандартном отклонении 4,76. Данный результат соответствует преобладанию среднего уровня в выборке.

Результаты по методике субъективного благополучия показывают достаточно благоприятный общий уровень изучаемых компонентов. По шкале оптимизма получен самый высокий средний балл ($M = 7,46$; $SD = 1,12$). Близкое значение установлено по шкале удовлетворенности отношениями ($M = 7,42$; $SD = 1,04$). Данные результаты показывают, что значительная часть учащихся положительно оценивает отношения со значимыми взрослыми и сверстниками, а также сохраняет ожидание благоприятного развития школьной ситуации.

По шкале эмоционального благополучия средний результат составил 7,22 балла при стандартном отклонении 1,30. Полученные данные указывают на благоприятное эмоциональное самочувствие учащихся. Удовлетворенность учебной работой также имеет достаточно высокий средний показатель – 7,06 балла ($SD = 1,14$). Возможность управления жизнью получила среднее значение 7,00 балла при стандартном отклонении 1,09. Указанные показатели имеют умеренно высокий уровень. Их значения немного ниже показателей оптимизма и удовлетворенности отношениями.

2.3 Статистический анализ взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции учащихся младшего школьного возраста

Для проверки гипотезы исследования был проведен корреляционный анализ показателей субъективного благополучия и саморегуляции младших школьников.

Основные результаты корреляционного анализа отражены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателей саморегуляции и субъективного благополучия

Показатель саморегуляции	Эмоциональное благополучие	Удовлетворенность отношениями	Удовлетворенность учебной	Возможность управления жизнью	Оптимизм
Планирование	0,069	0,118	0,055	-0,033	0,082
Моделирование	0,516**	0,472**	0,269*	0,440**	0,390**
Программирование	0,231	0,203	0,022	0,009	0,024
Оценивание	0,515**	0,546**	0,108	0,413**	0,494**
Гибкость	0,215	0,276*	0,149	0,128	0,250*
Общий уровень	0,511**	0,537**	0,201	0,308*	0,411**

Примечание. * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$. Жирным шрифтом выделены наиболее выраженные связи, имеющие значение для проверки гипотезы исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В моей выпускной квалификационной работе была изучена взаимосвязь субъективного благополучия и саморегуляции у обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования получила подтверждение. Полученные результаты показывают, что более выраженные регуляторные умения, связанные с оцениванием результата и осознанием учебной ситуации, соотносятся с эмоциональным благополучием и удовлетворенностью значимыми отношениями у учащихся младшего школьного возраста. Практическое значение работы связано с возможностью использовать полученные положения при организации психолого-педагогического сопровождения младших школьников. Особое внимание целесообразно уделять развитию умений проверять результат, понимать условия учебной задачи и воспринимать затруднение как часть учебной работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, А. Д. Психологическое благополучие учащихся 1–5-х классов в контексте современной социальной ситуации развития / А. Д. Андреева, О. А. Москвитина // Вопросы образования. 2019. № 3. С. 203–223.
2. Архиреева, Т. В. Структура и динамика изменения субъективного благополучия младших школьников / Т. В. Архиреева // Царскосельские чтения. 2015. № 19. С. 342–345.
3. Арчакова, Т. О. Субъективное благополучие у детей: инструменты измерения и возрастная динамика / Т. О. Арчакова, А. Н. Веракса, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22, № 6. С. 68–76.
4. Ахмеджанова, Д. Р. Разработка и первоначальная апробация опросника стратегий саморегулируемого обучения для учащихся начальной школы / Д. Р. Ахмеджанова, Е. Г. Лизунова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21, № 2. С. 387–407.
5. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: как ее создать и измерить / И. А. Баева // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития: сборник научных статей / отв. ред. В. И. Панов. М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО»; Курск: Университетская книга, 2020. С. 280–284. DOI: 10.24411/9999-044A-2020-00064.
6. Бондаренко, И. Н. Осознанная саморегуляция и психологическое благополучие как ресурсы академической успешности младших подростков: структурная модель / И. Н. Бондаренко, Т. Г. Фомина // Психолого-педагогические исследования. 2023. Т. 15, № 3. С. 23–37.
7. Бочарова, Е. Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия личности / Е. Е. Бочарова // Известия

Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13, вып. 2. С. 73–78.

8. Брук, Ж. Ю. Когнитивный компонент в структуре субъективного благополучия детей / Ж. Ю. Брук, С. В. Игнатжева, Л. М. Волосникова, Т. В. Семеновских // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26, № 5. С. 85–100.

9. Васильева, И. К. Особенности исполнительных функций младших школьников / И. К. Васильева, Э. Б. Дунаевская // Комплексные исследования детства. 2022. Т. 4, № 4. С. 267–278.

10. Гордеева, Т. О. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Д. Д. Сучков, Т. Ю. Иванова, О. А. Сычев, В. В. Бобров // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12, № 2. С. 46–58.

11. Гордеева, Т. О. Школьное благополучие младших школьников: мотивационные и образовательные предикторы / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, М. В. Лункина // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24, № 3. С. 32–42.

12. Григорьева, М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М. В. Григорьева // Психологическая наука и образование. 2009. Т. 14, № 2. С. 41–46.

13. Зинченко, Т. О. Представления о счастье у младших школьников / Т. О. Зинченко, И. А. Грушина // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2015. № 1. С. 263–266.

14. Канонир, Т. Н. Субъективное благополучие в школе и отношения с одноклассниками у учащихся начальной школы с разным уровнем учебных достижений / Т. Н. Канонир // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Т. 16, № 2. С. 378–390.

15. Карабанова, О. А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников / О. А. Карабанова // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24, № 5. С. 16–26.
16. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. М.: Наука, 1980. 256 с.
17. Кулагина, И. Ю. Связь учебной мотивации и психологического благополучия в младшем школьном возрасте / И. Ю. Кулагина, М. А. Кравцова // Психолого-педагогические исследования. 2022. Т. 14, № 4. С. 36–51.
18. Лубовский, Д. В. Диагностика психологического благополучия младших школьников в условиях школьного и семейного обучения / Д. В. Лубовский, Н. С. Милова // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 4. С. 52–65.
19. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
20. Никольская, И. М. Защитное поведение у детей и опросник копинг-стратегий / И. М. Никольская, Р. М. Грановская // Психологическое обследование детей дошкольного – младшего школьного возраста: тексты и методические материалы / ред.-сост. Г. В. Бурменская. – М.: УМК «Психология», 2003. – С. 272–286.
21. Панеш, Б. Х. Самоконтроль как предиктор академической успеваемости в младшем школьном возрасте / Б. Х. Панеш, С. М. Хапачева // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2025. Т. 10, вып. 9.
22. Печеркина, А. А. Эмоциональное благополучие школьников: теоретические основания и перспективы исследования / А. А. Печеркина, К. Д. Катькало, Г. И. Борисов // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 8. С. 134–161.

23. Станкевич, О. А. Оценка умений учащихся первых классов осуществлять саморегуляцию / О. А. Станкевич // Современное дошкольное образование. – 2024. – Т. 18, № 4. С. 57–69.

24. Станкевич, О. А. Развитие умений осуществлять саморегуляцию у учащихся младшего школьного возраста / О. А. Станкевич // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2024. № 59. С. 18–23.

25. Фомина, Т. Г. Особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции, субъективного благополучия и академической успеваемости у младших школьников / Т. Г. Фомина, В. И. Моросанова // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12, № 3. С. 164–175.

26. Цой, Л. В. Соотношение внешней мотивации и субъектной позиции в учебной деятельности младших школьников / Л. В. Цой, И. Ю. Кулагина // Психолого-педагогические исследования. 2022. Т. 14, № 1. С. 3–16.

27. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. 179 с.

28. Орлова, Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. №1. – [электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-i-subektivnoe-blagopoluchie-opredelenie-struktura-issledovaniya-obzor-sovremennyh-istochnikov> (дата обращения: 25.03.2026).