

Научная статья

УДК: 378

DOI: 10.18384/3033-6414-2026-2-105-115

ВЗАИМОСВЯЗЬ ГОТОВНОСТИ К САМОРАЗВИТИЮ И СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ С СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Лысуенко С. А.

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) Уральского государственного педагогического университета, г. Нижний Тагил, Российская Федерация; e-mail. slysuenko@rambler.ru

Поступила в редакцию 13.01.2026

После доработки 12.02.2026

Принята к публикации 25.02.2026

Аннотация

Цель. Выявление взаимосвязей таких индивидуально-личностных характеристик, как осознанное стремление к самопознанию и самоизменению, способность осознанного управления своей активностью в процессе достижения целей с компонентами субъективного благополучия.

Процедура и методы. В исследовании приняли участие студенты педагогического вуза. Объем выборки составил 128 человек, из них 51 – юноши и 77 – девушки. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие психодиагностические методики: «Готовность к саморазвитию» (В. Л. Павлов); «Опросник стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (В. И. Моросанова); «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова). Обработка результатов исследования была осуществлена при помощи математического анализа (SPSS Statistics 27.0, корреляционный анализ *r*-Пирсона).

Результаты. Обнаружены взаимосвязи между структурными компонентами субъективного благополучия личности и такими личностными характеристиками, как способность к саморегуляции и готовность к саморазвитию.

Теоретическая и/или практическая значимость заключается в определении понимания предпосылок субъективного благополучия будущего педагога как фундамента его будущей профессионально-личностной самореализации, а также актуализации содержания образовательного процесса педагогического вуза в части целенаправленного развития у студентов способности к саморегуляции и готовности к саморазвитию как условий субъективного благополучия будущего педагога.

Ключевые слова: готовность к саморазвитию, способность к саморегуляции, субъективное благополучие

Для цитирования: Лысуенко С. А. Взаимосвязь готовности к саморазвитию и способности к саморегуляции с субъективным благополучием личности будущих педагогов // Психологические науки. 2026. № 2. С. 105–115. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-2-105-115>

Original research article

THE RELATIONSHIP BETWEEN READINESS FOR SELF-DEVELOPMENT AND THE ABILITY FOR SELF-REGULATION WITH THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF FUTURE TEACHERS

S. Lysuenko

Ural State Pedagogical University, Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute (Branch), Nizhny Tagil, Russian Federation;

e-mail. slysuenko@rambler.ru

Received by the editorial office 13.01.2026

Revised by the author 12.02.2026

Accepted for publication 25.02.2026

Abstract

Aim. To identify relationships between such individual and personal characteristics as a conscious desire for self-knowledge and self-change, the ability to consciously manage one's activity in the process of achieving goals with components of subjective well-being.

Methodology. The study involved students of a pedagogical university. The sample size consisted of 128 participants, including 51 males and 77 females. The following psycho-diagnostic instruments were used: "Readiness for Self-Development" (V. L. Pavlov); "Questionnaire of the style of self-regulation of behavior – SSP-98" (V. I. Morosanova); "Method for Diagnosing Subjective Well-Being of the Individual" (R. M. Shamionov, T. V. Beskova). The processing of the research results was carried out using mathematical analysis (SPSS Statistics 27.0, Pearson's r-correlation analysis).

Results. Relationships were identified between the structural components of an individual's subjective well-being and such personal characteristics as the ability for self-regulation and readiness for self-development.

Research implications lie in clarifying the understanding of the prerequisites of subjective well-being of future teachers as the foundation of their future professional and personal self-realization, as well as in updating the content of the educational process in pedagogical university with regard to the purposeful development of students' ability for self-regulation and readiness for self-development as one of the conditions for the subjective well-being of future teachers.

Keywords: readiness for self-development, ability for self-regulation, subjective well-being

For citation: Lysuenko, S. A. (2026). The Relationship Between Readiness for Self-development and the Ability for Self-regulation With the Subjective Well-being of Future Teachers. In: *Psychological Sciences*, 2, 105–115. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-2-105-115>

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир многополярен во всех смыслах, почти 8 млрд людей на Земле – это люди разного возраста, национальности, вероисповедания, географического места проживания, получившие разное воспитание в детстве и «воспитываемые» различными жизненными обстоятельствами в более зрелом возрасте.

Неудивительно, что на восприятие современным человеком его субъективного благополучия оказывает влияние в той или иной степени всё перечисленное выше. Вопросы, связанные с поиском факторов, определяющих удовлетворённость человеком качества своей жизни, волновали ещё древних мыслителей. Так, Аристотель указывал на то, что качество

жизни во многом определяется человеком через призму его нравственного и интеллектуального совершенствования, а также связано с наличием гармонии между собой и обществом [1]. Возможность человека обрести внутренне спокойствие, невозмутимость и ясность ума, а также гармоничные взаимоотношения с миром в трудах Платона, Марка Аврелия и Конфуция описаны как предпосылки удовлетворённости человеком проживаемой им жизни. Таким образом, именно в трудах древних учёных был заложен фундамент понимания субъективного благополучия, который заключается в степени удовлетворения человеком потребности в глубокой и осмысленной жизни [2, 3, 4].

Теоретический обзор понятия «психологическое благополучие» в отечественных и зарубежных исследованиях

Среди зарубежных и отечественных учёных, рассматривающих вопросы субъективного благополучия жизни, можно назвать Н. Брэдберна, которого считают автором термина «психологическое благополучие», К. Рифф, предложившую многомерную структурную модель психологического благополучия, Ф. Эндрюс и С. Уизи, указывающих на то, что баланс между положительными и отрицательными эмоциями позволяет человеку ощутить удовлетворённость собственной жизнью [5; 6; 7; 8]. В отечественной науке феномен «субъективное благополучие» глубоко изучен Д. А. Леонтьевым, который даёт подробный анализ данного термина через обзор таких понятий, как счастье, субъективное и психологическое благополучие, качество жизни, гедония и эвдемония, указывая на пересекающийся характер их содержательных характеристик [9]. Данное понимание субъективного благополучия находит своё отражение в том, что советские и российские исследователи, обращаясь к обозначенному понятию, используют схожие термины, такие как субъективное восприятие жиз-

ни, восприятие качества жизни, социальное самочувствие и пр. [10; 11; 12].

Учёные, освещая вопросы субъективного благополучия личности, проживающей на современном этапе развития общества, отмечают, что субъективное благополучие является социально-психологическим новообразованием, включающим в себя такие структурные компоненты, которые отражают благополучие различных сторон жизнедеятельности человека, главной из которых можно считать самого человека с его переживаниями, деятельностью и её смыслом, познанием окружающего мира и вовлечённостью в общественные отношения [13]. В свою очередь, исследователи определяют не просто многокомпонентность феномена психологического благополучия личности, но и выделяют его типы, основанные на выраженности и специфичности каждого из его компонентов [14]. Среди факторов, определяющих субъективное благополучие личности, выделяют сформированность эмоционального начала в человеке, уровень выраженности у личности доверия к себе и людям, показатели осмысленности жизни [15; 16; 17].

Несмотря на накопленный материал, раскрывающий содержательные характеристики феномена «субъективное благополучие», и возросший в последнее время интерес к данному вопросу, недостаточно изучены вопросы, связанные с предпосылками ощущения современным человеком, находящимся на определённом возрастном этапе своего развития, удовлетворения от качества проживаемой им жизни

Так, в качестве одной из предпосылок субъективного благополучия, на наш взгляд, может выступать способность личности к саморегуляции и её готовность к саморазвитию. Безусловно, личность, владеющая навыками осознанной регуляции своей деятельности на всех этапах достижения желаемого, начиная с этапа постановки цели и заканчивая рефлексией её достижения, а также демонстрирующая готовность к росту соб-

ственного Я, имеет больше шансов актуализировать все имеющиеся ресурсы, увидеть их результат и испытать всю палитру положительных и отрицательных эмоций, баланс между которыми и может лечь в основу субъективного благополучия личности [18; 19; 20].

Организация исследования и его результаты

В апреле 2025 г. на базе Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (филиал Уральского государственного педагогического университета) было проведено исследование, в котором приняли участие студенты, обучающиеся по направлению подготовки «Педагогическое образование» (заочная форма обучения). Объём выборки составил 128 человек в возрасте от 22 до 38 лет, из них 51 – юноши, 77 – девушки. Целью проведённого исследования стало выявление взаимосвязей таких индивидуально-личностных характеристик, как осознанное стремление к самопознанию и самоизменению, способность осознанного управления своей активностью в процессе достижения целей с компонентами субъективного благопо-

лучия. В качестве исследовательской гипотезы было выдвинуто предположение о том, что уровень удовлетворённости современными молодыми людьми различных сторон своей жизнедеятельности обусловлен их способностью к управлению процессом постановки и достижения цели и готовности к саморазвитию. Инструментом для сбора эмпирической информации стали психодиагностические методики «Готовность к саморазвитию» (В. Л. Павлов), «Опросник стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (В. И. Моросанова) и «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова). Результаты исследования были обработаны и подвергнуты процедуре математического анализа в программе SPSS Statistics 27.0 с применением корреляционного анализа *r*-Пирсона.

Результаты диагностики субъективного благополучия личности представлены на рисунке 1.

Полученные результаты указывают на то, что доминирующим компонентом субъективного благополучия среди опрошенных является благополучие социально-нормативное (4 б. при max = 5 б.).

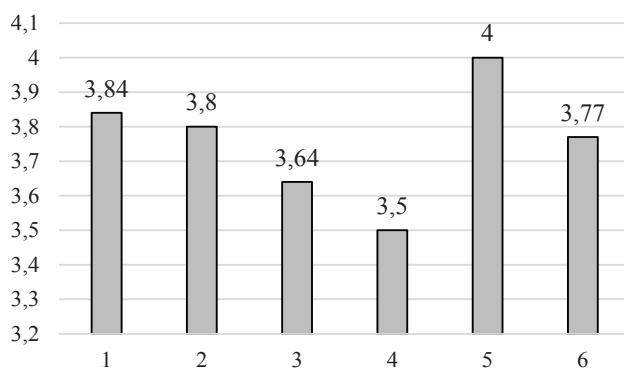


Рис. 1 / Fig. 1 Распределение показателей выраженности структурных компонентов субъективного благополучия личности (в баллах) / Distribution of indicators which show expression of structural components denoting subjective well-being of an individual (in points)

Примечание: «1» – Эмоциональное благополучие; «2» – Экзистенциально-деятельностное благополучие; «3» – Эго-благополучие; «4» – Гедонистическое благополучие; «5» – Социально-нормативное благополучие; «6» – Субъективное благополучие.

Источник: данные автора.

Данные показатели свидетельствуют о том, что студенты, принявшие участие в опросе, интериоризировали существующие в современном обществе социальные нормы, ценности и требования как внутренние личностные установки и ценности. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что студенты педагогического вуза, принявшие участие в опросе, обладают выраженной профессиональной ориентацией. Молодые люди, выбравшие педагогическую профессию, как правило, разделяют её ценности, которые связаны со служением обществу и наставничеством, что гармонично сочетается с традиционными нормами современного российского общества. На наш взгляд, высокие показатели социально-нормативного благополучия также могут быть обусловлены и спецификой получения именно педагогического образования, т. к. содержание образовательной программы в педагогическом вузе ориентировано не только на формирование профессиональных компетенций, но и компетенций, предполагающих усвоение социальных норм, носителем которых традиционно в обществе является педагог.

Нельзя не отметить, что такие показатели субъективного благополучия, как эмоциональное и экзистенциально-де-

ятельностное, также выражены на уровне выше среднего (3,84 б. и 3,8 б. соответственно), что указывает на присутствие в жизни опрошенных таких позитивных тенденций, как оптимизм, хорошее расположение духа, воодушевление. В свою очередь, усилия, прилагаемые молодыми людьми для достижения благополучия, и достигнутый положительный результат придают их жизни событийно-смысловую насыщенность. Если обратить внимание на компонент субъективного благополучия, который наименее выражен в выборке опрошенных, то речь идёт о гедонистическом благополучии (3,5 б.). Именно удовлетворённость такими базовыми потребностями, как материальные, жилищные, экологические условия, а также потребность в безопасности, по мнению респондентов, остаётся на таком уровне, который не позволяет им утверждать, что их ожидания в данном смысле соответствуют в полной мере существующей реальности.

Показатели сформированности способности к личностной саморегуляции у студентов, принявших участие в исследовании, представлены на рисунке 2.

Результаты диагностики способности студентов к осознанной и произвольной активности позволяют увидеть,

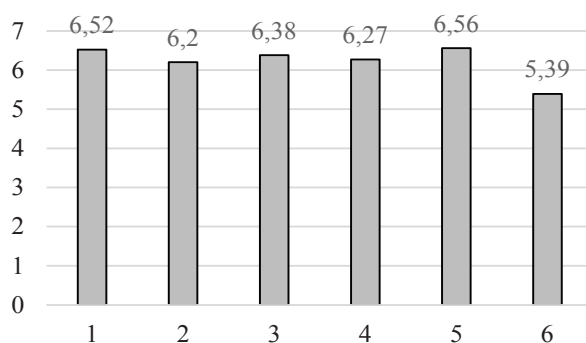


Рис. 2 / Fig. 2 Распределение показателей выраженности структурных компонентов способности к саморегуляции (в баллах) / Distribution of indicators which show the expression of structural components of the ability to self-regulate (in points)

Примечание: «1» – Планирование; «2» – Моделирование; «3» – Программирование; «4» – Оценка результатов; «5» – Гибкость; «6» – Самостоятельность.

Источник: данные автора.

что в целом выраженность каждого из структурных компонентов саморегуляции соответствует уровню «выше среднего». Однако такие компоненты, как «Планирование» и «Гибкость», выражены в большей степени в сравнении с другими показателями (6,52 б. и 6,56 б. при $\max = 8$ б.), что указывает на выраженную способность у респондентов к целеполаганию и удержанию целей, а также развитые навыки, необходимые для гибкого и адекватного реагирования на изменяющиеся условия в ситуации достижения поставленной цели. Среди показателей саморегуляции, выраженность которых ниже относительно всех других, можно отметить такой компонент, как «Самостоятельность» (5,39 б.). Несмотря на то что выраженность самостоятельности характеризуется как «средний уровень», сложно утверждать, что студенты, принявшие участие в исследовании, способны продемонстрировать высокую автономность в организации своей активности в процессе достижения выдвинутой цели, что может быть выражено ситуативной зависимостью от мнения и оценки окружающих или потребности в посторонней помощи при построении плана достижения цели или разработке программы необходимых действий.

Результаты готовности респондентов к саморазвитию, складывающейся из готовности познавать себя и способности к самосовершенствованию, позволили обнаружить, что большая часть опрошенных (77,3%) обладает готовностью к саморазвитию на высоком уровне, т. к. у неё присутствует выраженный интерес к себе (самопознание) и способность к самоизменениям. На наш взгляд, это может быть связано с возрастными особенностями респондентов, именно в период ранней зрелости интерес к себе особенно ярко выражен, а наличие физических и интеллектуальных ресурсов позволяет молодым людям актуализировать желание узнать и изменить себя. При этом часть респондентов продемонстрирова-

ла частичную готовность к саморазвитию, что проявляется в выраженности у неё лишь одного из компонентов данной готовности: способности к самосовершенствованию при отсутствии стремления к самопознанию (10,9%) и желании узнать себя при отсутствии способности что-либо в себе изменить (10,2%). Возможно, что и в том, и в другом случае это связано с отсутствием у респондентов знаний о способах и инструментах самопознания и самоизменения.

Учитывая цель проведённого исследования и выдвинутую гипотезу, был проведён корреляционный анализ, позволяющий определить взаимосвязи между показателями субъективного благополучия личности и её способностью к саморегуляции, готовностью к саморазвитию (табл. 1).

Интерпретация результатов корреляционного анализа, полученных на выборке студентов педагогического вуза, позволяет увидеть, что большая часть компонентов эмоционального благополучия личности имеет взаимосвязи с показателями способности к саморегуляции и готовности личности к самосовершенствованию. Так, обнаружены статистически значимые связи между переменной «Субъективное благополучие», отражающей общий уровень субъективного благополучия личности, и переменными «Планирование» ($r = 0,248$ при $p \leq 0,01$), «Моделирование» ($r = 0,433$ при $p \leq 0,01$), «Оценка результатов» ($r = 0,258$ при $p \leq 0,01$), «Гибкость» ($r = 0,350$ при $p \leq 0,01$) и «Готовность изменить себя» ($r = 0,457$ при $p \leq 0,01$). Так, можно отметить, что респонденты, указывающие на то, что в их жизни часто присутствуют позитивные эмоции, удовлетворённость собой, а их жизнь насыщена в событийно-смысловом плане и социально согласована, отличаются потребностью в осознанном планировании, их цели и планы носят реалистичный и детализированный характер. Также для данной группы респондентов характерно выделение значимых

Таблица 1 / Table 1

Корреляционные связи между показателями субъективного благополучия личности и способности к саморегуляции и готовности к саморазвитию / Correlations between indicators of subjective well-being of an individual and the ability to self-regulate and self-development

Переменная	Эмоциональное благополучие	Экзистенциально-деятельностное благополучие	Эго-благополучие	Гедонистическое благополучие	Социально-нормативное благополучие	Субъективное благополучие
Планирование	0,174*	0,240*	0,233**		0,276**	0,248**
Моделирование	0,402**	0,317**	0,418**		0,389**	0,433**
Программирование					0,182*	
Оценка результатов	0,227*		0,224*		0,232**	0,258**
Гибкость	0,337**	0,315**	0,356**		0,208*	0,350**
Самостоятельность						
Общий уровень саморегуляции	0,373**	0,346**	0,384**		0,372**	0,419**
Готовность знать себя			- 0,234**			
Готовность изменить себя	0,415**	0,365**	0,427**		0,431**	0,457**

Примечание: 1). * – корреляция значима на уровне 0,05; 2). ** – корреляция значима на уровне 0,01.

Источник: данные авторов.

условий для достижения выдвинутых целей, а в случае изменения обстоятельств они способны изменять не только модель обозначенных ранее значимых условий, но и перестраивать ход своих действий и поведения на пути к достижению цели. Ещё одной характеристикой, которой обладают респонденты с высоким уровнем эмоционального благополучия, является развитость и адекватность самооценки по отношению к успешности достижения цели, а возникающая ситуация рассогласования полученных результатов с целью рассматривается ими адекватно, не ухудшает индивидуального состояния, лишь мотивирует к гибкой адаптации в изменяющихся условиях. Отдельного внимания заслуживает отрицательная взаимосвязь между переменными «Эго-

благополучие» и «Готовность знать себя» ($r = -0,234$ при $p \leq 0,01$), свидетельствующая о том, что высокий уровень удовлетворённости собой (характер, внешность), а также уверенность в себе и отсутствие внутренних противоречий у респондентов сопровождается отсутствием интересов, связанных с самопознанием. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что благодаря удовлетворённой психологической потребности в самопринятии (удовлетворённость собой) у молодых людей отсутствует потребность в самопознании, в основе которой нередко лежит неудовлетворённость собой, психологический дискомфорт и любопытство к себе («Что я делаю не так?», «Что во мне не так?», «Почему у меня что-то не получается?» и пр.). Другими словами, молодые

люди, принимающие себя как личность и субъекта деятельности, не заостряют своё внимание на поиске новых знаний о себе, а живут и достигают поставленных целей, ориентируясь на то, что они из себя представляют в настоящее время.

Также результаты корреляционного анализа позволили вывить статистически-значимые положительные взаимосвязи переменной «Готовность изменить себя» с переменными, характеризующими структурные компоненты субъективного благополучия (за исключением такого компонента, как «Гедонистическое благополучие»), что указывает на то, что студенты с высокой готовностью к самоизменениям демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости отдельными сторонами жизни и своей жизнью в целом. Можно предположить, что готовность изменить себя для будущих педагогов как путь к самосовершенствованию обеспечивает удовлетворение их базовых психологических потребностей, позволяет осознавать свою конкурентоспособность (как в будущем, так и в текущий момент жизни), а также подкрепляет уверенность в правильном профессиональном выборе в условиях, когда государство ориентировано на повышение социального статуса профессии педагога.

Интересным, наш взгляд, является полное отсутствие межкорреляционных связей у переменных «Самостоятельность» (компонент саморегуляции) и «Гедонистическое благополучие» (компонент субъективного благополучия). Так, показатели удовлетворённости молодыми людьми таких базовых потребностей, как безопасность, удовлетворённость своим жильём, финансовыми возможностями и экологическим условиями проживания, никак не связаны с тем, насколько эти люди продуктивны в достижении выдвигаемых долгосрочных и краткосрочных целей. Возможно, что способность к саморегуляции является

тем ресурсом, который позволяет решать жизненные задачи более широкого уровня в сравнении с задачами гедонистической направленности, а, соответственно, является условием для поддержания субъективного благополучия личности в целом.

Попытка объяснить отсутствие связей между самостоятельностью с показателями субъективного благополучия может заключаться в том, что способность самостоятельно планировать свою деятельность и организовывать работу по достижению индивидуальной цели без внешней поддержки, с одной стороны, способствует формированию внутренней свободы, повышая удовлетворённость жизнью, а с другой – повышает ответственность за принимаемые решения, что, в свою очередь, может отрицательно сказаться на личностном эмоциональном комфорте. В итоге эти разнонаправленные эффекты компенсируют друг друга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, субъективное благополучие личности, являющееся многоаспектным конструктом и предполагающее оценку удовлетворённости человеком различных сторон его жизнедеятельности, сопровождается высокими показателями таких индивидуально-личностных характеристик, как способность к саморегуляции и готовность к саморазвитию. Молодым людям, демонстрирующим осознанность в управлении целенаправленной активностью, где итогом становится эффективность достижения индивидуальной цели, а также готовым познавать себя с целью дальнейшего самоизменения, свойственно преобладание положительных эмоций, событийно-смысловая насыщенность жизни, внутренне-личностная самосогласованность и осознанное принятие того, что проживаемая ими жизнь не противоречит их собственным нравственным ценностям и нормам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аристотель. Сочинения: в 4-х тт. Т. 4. М.: Мысль, 1984. 830 с.
2. Платон. Собрание сочинений: в 4 т. Т. 3 / пер. с древнегреч. С. С. Аверинцева и др. М.: Мысль, 1994. 654 с.
3. Марк Аврелий Антонин. Размышления / пер. с греч. А. К. Гаврилова. Л.: Наука, 1985. 256 с.
4. Конфуций. Уроки мудрости: сочинения. М.: Эксмо, 2010. 958 с.
5. Li J., Li Y., Ding Y. Self-concept promote subjective well-being through gratitude and prosocial behavior during early adolescence? A longitudinal study // BMC Psychology. 2025. № 13. URL: <https://link.springer.com/article>. DOI: 10.1186/s40359-025-02652-w (дата обращения: 9.12.2025).
6. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. 318 p.
7. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
8. Andrews F. M., Withey S. B. Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. NY: Springer, 1976. 455 p.
9. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (55). С. 14–37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02.
10. Подузов А. А., Языкова В. С. О теории и измерении качества человеческой жизни // Проблемы прогнозирования. 2014. № 4 (145). С. 84–97.
11. Россошанский А. И. Методические аспекты оценки субъективного восприятия качества жизни населения региона // Вопросы территориального развития. 2019. № 5 (50). URL: <http://vtr.isert-ran.ru/issue/50>. DOI: 10.15838/tdi.2019.5.50.7 (дата обращения: 10.10.2025).
12. Дубровина И. В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17, № 3. С. 9–21. DOI: 10.17759/bppe.2020170301.
13. Шамионов Р. М., Бескова Т. В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 60. URL: <http://psystudy.ru>. DOI: 10.54359/ps.v11i60.277 ((дата обращения: 19.10.2025).
14. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А. Ш. Самохвалова, Н. С. Шипова, Е. В. Тихомирова, О. Н. Вишневская // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 1 (115). С. 29–48. DOI: 10.17759/srp.2022300103.
15. Литвинова Н. Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 3 (94). С. 50–53. DOI: 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53.
16. Сунцова Я. С. Психологическое благополучие личности в связи с доверием к себе и людям // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30, № 1. С. 33–47. DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-1-33-47.
17. Бокова О. А., Маликова Е. В., Трубникова Н. И. Осмысленность жизни и субъективное благополучие как основа психологического здоровья в студенческом возрасте // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2021. № 4 (49). С. 58–62. DOI: 10.37386/2413-4481-2021-4-58-62.
18. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс для достижения целей и решения проблем в человеческой деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. С. 3–37. DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01.
19. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н., Доливец С. С. Академический стресс и психологические ресурсы достижения образовательных целей // Образование и наука. 2025. Т. 27, № 2. С. 108–134. DOI: 10.17853/1994-5639-2025-2-108-134.
20. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н., Фомина Т. Г. Осознанная саморегуляция и личностно-мотивационные особенности младших подростков с различной динамикой психологического благополучия // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24, № 4. С. 5–21. DOI: 10.17759/pse.2019240401.

REFERENCES

1. Aristotle (1984). *Works. Vol. 4*. Moscow: Mysl publ. (in Russ.)
2. Plato (1994). *Collected Works. Vol. 3*. Moscow: Mysl publ. (in Russ.)
3. Marcus Aurelius (1985). *Meditations*. Leningrad: Nauka publ. (in Russ.)
4. Confucius (2010). *Lessons of Wisdom: Works*. Moscow: Eksmo publ. (in Russ.)
5. Li, J., Li, Y. & Ding, Y. (2025). Self-concept Promote Subjective Well-being Through Gratitude and Prosocial Behavior During Early Adolescence? A Longitudinal Study. In: *BMC Psychology*, 13. URL: <https://link.springer.com/article>. (accessed: 09.12.2025). DOI: 10.1186/s40359-025-02652-w.
6. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
7. Ryff, C. D. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
8. Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality*. NY: Springer.
9. Leontiev, D. A. (2020). Happiness and Subjective Well-being: Towards Constructing a Conceptual Field. In: *Monitoring Public Opinion: Economic and Social Changes*, 1 (55), 14–37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02 (in Russ.)
10. Poduzov, A. A. & Zazykova, V. S. (2014). On the Theory and Measurement of the Quality of Human Life. In: *Studies on Russian Economic Development*, 4 (145), 84–97 (in Russ.)
11. Rossoshansky, A. I. (2019). Methodological Aspects of Assessing the Subjective Perception of the Quality of Life of the Regional Population. In: *Territorial Development Issues*, 5 (50). URL: <http://vtr.isert-ran.ru/issue/50>. (accessed: 10.10.2025). DOI: 10.15838/tdi.2019.5.50.7 (in Russ.)
12. Dubrovina, I. V. (2020). The Phenomenon of “Psychological Well-being” in the Context of the Social Situation of Development. In: *Bulletin of Practical Psychology of Education*, 17 (3), 9–21. DOI: 10.17759/bppe.2020170301 (in Russ.)
13. Shamionov, R. M. & Beskova, T. V. (2018). Methodology for diagnosing subjective well-being of an individual. In: *Psychological Research*, 11, 60. URL: <http://psystudy.ru>. (accessed: 19.10.2025). DOI: 10.54359/ps.v11i60.277 (in Russ.)
14. Samokhvalova, A. Sh., Shipova, N. S, Tikhomirova, E. V., Vishnevskaya, O. N. (2022). Psychological Well-Being of Modern students: typology and targets of psychological assistance. In: *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30, 1 (115), 29–48. DOI: 10.17759/cpp.2022300103 (in Russ.)
15. Litvinova, N. Yu. (2022). The Relationship between the Emotional, Subjective, and Psychological in the Structure of the Phenomenon of Personal Well-Being. In: *World of Science, Culture, Education*, 3 (94), 50–53. DOI: 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53 (in Russ.)
16. Suntsova, Ya. S. (2020). Psychological Well-Being of an Individual in Connection with Trust in Oneself and People. In: *Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 30, 1, 33–47. DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-1-33-47 (in Russ.)
17. Bokova, O. A., Malikova, E. V. & Trubnikova, N. I. (2021). Meaningfulness of Life and Subjective Well-being as the Basis for Psychological Health in Student Age. In: *Bulletin of Altai State Pedagogical University*, 4 (49), 58–62. DOI: 10.37386/2413-4481-2021-4-58-62 (in Russ.)
18. Morosanova, V. I. (2021). Conscious Self-Regulation as a Meta-Resource for Achieving Goals and Solving Problems in Human Activity. In: *Lomonosov Psychology Journal*, 1, 3–37. DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01 (in Russ.)
19. Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N. & Dolivets, S. S. (2025). Academic Stress and Psychological Resources for Achieving Educational Goals. In: *Education and Science*, 27, 2, 108–134. DOI: 10.17853/1994-5639-2025-2-108-134 (in Russ.)
20. Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N. & Fomina, T. G. (2019). Conscious Self-regulation and Personal-motivational Characteristics of Younger Adolescents with Different Dynamics of Psychological Well-being. In: *Psychological Science and Education*, 24 (4), 5–21. DOI: 10.17759/pse.2019240401 (in Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Лысуенко Светлана Анатольевна (г. Нижний Тагил) – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (филиала) Уральского государственного педагогического университета;
ORCID: 0000-0002-4769-2230; e-mail: slysuenko@rambler.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Svetlana A. Lysuenko (Nizhny Tagil) – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Pedagogy and Psychology, Ural State Pedagogical University, Nizhny Tagil State Socio-Pedagogical Institute (branch);
ORCID: 0000-0002-4769-2230; e-mail: slysuenko@rambler.ru