

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ К РАБОТЕ
С РАЗЛИЧНЫМИ КАТЕГОРИЯМИ ДЕТЕЙ | EVIDENCE-BASED PRACTICES
IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND CHILD-RELATED INTERVENTIONS
IN EDUCATION**

Научная статья | Original paper

**Субъективное благополучие подростков, обучающихся
в спортивной школе**

И.В. Воронкова¹, И.В. Емельянова¹, И.А. Голованова¹✉, И.В. Гусева²

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

² Спортивный интернат «Чертаново», Москва, Российская Федерация

✉ golovanovaia@mgppu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Субъективное благополучие является важным условием успешной учебной и внеурочной деятельности подростков, а также ключевым компонентом их психологического здоровья. Одним из важных факторов, влияющих на субъективное благополучие подростков, являются спортивные занятия. Спорт положительно сказывается как на состоянии физического, так и психического здоровья детей. **Цель.** Выявить особенности субъективного благополучия младших подростков, обучающихся в спортивной школе. **Методы и материалы.** В исследовании приняло участие 240 обучающихся в возрасте 11—12 лет (141 мальчик и 99 девочек); из них 120 учащихся (80 мальчиков и 40 девочек) спортивной школы г. Москвы и 120 учащихся (61 мальчик и 59 девочек) общеобразовательного учреждения г. Москвы. Были использованы: Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева; Тест дифференцированной самооценки функционального состояния САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошникова; методика «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью» (ШУДЖИ) О.А. Сычева, Т.О. Гордеевой, М.В. Лункиной, Е.Н. Осина и А.Н. Сидневой (на основе опросника Multidimensional Students Life Satisfaction Scale (MSLSS) Е.С. Хьюбнера). Для обработки данных были использованы непараметрические статистические методы: коэффициент ранговой корреляции ρ Спирмена и критерий сравнения U Манна — Уитни (программа IBM SPSS Statistics 23). **Результаты.** Основной особенностью субъективного благополучия девочек, обучающихся в спортивной школе, является удовлетворенность коммуникациями с друзьями, а

мальчиков — удовлетворенность эмоциональной насыщенностью их жизни и семьей. Младшие подростки, обучающиеся в общеобразовательной школе, чаще, чем младшие подростки, обучающиеся в спортивной школе, бывают удовлетворены коммуникацией с учителями. **Выводы.** Показано, что существуют особенности субъективного благополучия младших подростков, обучающихся в общеобразовательной и спортивной школах.

Ключевые слова: младший подростковый возраст, субъективное благополучие

Для цитирования: Воронкова, И.В., Емельянова, И.В., Голованова, И.А., Гусева, И.В. (2026). Субъективное благополучие подростков, обучающихся в спортивной школе. *Вестник практической психологии образования*, 23(2), 135—149. <https://doi.org/10.17759/bppe.2026230208>

Subjective well-being of adolescents studying at a sports school

I.V. Voronkova¹, I.V. Emelyanova¹, I.A. Golovanova¹✉, I.V. Guseva²

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

² Chertanovo Sports Boarding School, Moscow, Russian Federation

✉ golovanovaia@mgppu.ru

Abstract

Context and relevance. Subjective well-being is an important condition for successful academic and extracurricular activities of adolescents, as well as a key component of their psychological health. Sports activities are one of the important factors influencing the subjective well-being of adolescents. Sport has a positive effect on both the physical and mental health of children. **Objective.** To identify the features of the subjective well-being of younger adolescents studying at a sports school. **Methods and materials.** The study involved 240 students aged 11—12 (141 boys and 99 girls), including 120 students (80 boys and 40 girls) from a Moscow sports school and 120 students (61 boys and 59 girls) from a Moscow educational institution. The following methods were used: D.A. Leontiev's Purpose-in-Life Test (PIL); the Test of Differentiated Self-Assessment of Functional State (well-being, activity, mood) by V.A. Doskin, N.A. Lavrentieva, V.B. Sharai and M.P. Miroshnikov; the method "Multidimensional Scale of Life Satisfaction" by O.A. Sychev, T.O. Gordeeva, M.V. Lunkina, E.N. Osina and A.N. Sidneva (based on the Multidimensional Students Life Satisfaction Scale (MSLSS) questionnaire by E.S. Hubner). Nonparametric statistical methods were used to process the data: Spearman's rank correlation coefficient (ρ) and the Mann—Whitney U test (IBM SPSS Statistics 23 program). **Results.** The main feature of the subjective well-being of girls studying at a sports school is satisfaction with communication with friends, while boys are satisfied with the emotional saturation of their lives and family. Younger teenagers studying at a comprehensive school are more likely than younger teenagers studying at a sports school to be satisfied with communication with teachers. **Conclusions.** It is shown that there are peculiarities of the subjective well-being of younger adolescents studying in general education and sports schools.

Воронкова И.В., Емельянова И.В.,
Голованова И.А., Гусева И.В. (2026)
Субъективное благополучие подростков,
обучающихся в спортивной школе
Вестник практической психологии образования, 23(2),
135—149.

Voronkova Yu.A., Emelyanova I.V.,
Golovanova I.A., Guseva I.V. (2026)
Subjective well-being of adolescents
studying at a sports school
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 135—149.

Keywords: early adolescence, subjective well-being

For citation: Voronkova, Yu.A., Emelyanova, I.V., Golovanova, I.A., Guseva, I.V. (2026). Subjective well-being of adolescents studying at a sports school. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 23(2), 135—149. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2026230208>

Введение

В психологии первая модель психологического субъективного благополучия была представлена Н. Брэдберном в 1963 году. Автор обращает внимание на то, что характеристиками феномена «субъективное благополучие» являются положительные и отрицательные эмоции, а также чувство удовлетворения жизнедеятельностью (Ослон, Прокопьева, Колесникова, 2022; Bradburn, 1969). Данный феномен неразрывно связан с такими понятиями, как психологическое благополучие, эмоциональное благополучие, личностное развитие, счастье.

С точки зрения М. Яходы, субъективное благополучие состоит из следующих компонентов: переживание безысходности, удовлетворение от жизни, самоуважение (Яхода, 1958). Э. Динер с соавторами считает, что субъективное благополучие содержит в себе восприятие и интерпретацию человеком разных аспектов жизнедеятельности и самоотношения. Ощущение субъективного благополучия аналогично ощущению радости, счастья (Diener, Lucas, Oishi, 2002). По мнению К. Рифф, существуют следующие ключевые составляющие элементы субъективного благополучия: позитивное самоотношение, положительная оценка собственного опыта, заботливые и доверительные взаимоотношения с окружающими, наличие своих ценностных установок, удовлетворение требованиям обыденности, цели, осмысленность жизни и ощущение постоянного самосовершенствования (Ryff, 2014).

Отечественные исследователи, изучающие субъективное благополучие, характеризуют данное понятие как ощущение внутреннего баланса, которого можно добиться с помощью чувства удовлетворения в разных жизненных сферах (Куликов, 2003); рассматривают его как целостное социальное и психологическое явление, включающее в себя самоотношение индивида и взгляды относительно его жизнедеятельности (Брук и др., 2022; Гусева, 2025; Костина, 2015; Ослон, Прокопьева, Колесникова, 2022). Многие авторы, проводя оценку личностной индивидуальности человека, считают целесообразным применять термин «субъективное благополучие», однако отмечают, что для более глубокого анализа этого явления необходимо использовать и другие определения, например, «психологический комфорт», «состояние полной удовлетворенности жизнью» и т. д. (Гусева, 2025; Дегтярев и др., 2015; Дубровина, Леонова, 2025).

Субъективное благополучие детей подросткового возраста — это значимый аспект их жизни. Психика младшего подростка достаточно сложная: на нее воздействует множество факторов, в частности занятия в спортивной школе. Спортивные нагрузки оказывают колоссальное воздействие на субъективное благополучие младших подростков. Подчеркивается положительное влияние занятий в спортивной школе на психическое состояние детей: по мнению исследователей, благодаря физической активности у младших подростков снижается уровень стресса, вырабатываются эндорфины, повышается настроение (Волкова, Сорокоумова, 2024; Головина, Савченко, 2020; Дегтярев и др., 2015; Маннова,

Грошева, 2024). Занятия в спортивной школе способствуют росту самооценки и уверенности в собственных силах. Данные категории являются ключевыми критериями субъективного благополучия. Наряду с этим, дети учатся преодолевать трудности и совершенствовать собственные навыки, что положительно сказывается на их субъективном благополучии (Копачевская, Шмакова, 2023). Те младшие подростки, которые посещают спортивную школу, имеют высокие показатели эмоциональной устойчивости и дисциплинированности. Это связано с тем, что детям необходимо соблюдать определенный режим и график занятий, а также придерживаться правильного образа жизни. В спорте нередки травмы и отсутствие успеха — преодоление этих ситуаций способствует развитию у младших подростков навыков преодоления трудностей и способностей управлять эмоциональным состоянием (Назарова, 2021). Таким образом, занятия в спортивной школе положительно влияют на психику младших подростков.

Материалы и методы

С целью выявления особенностей субъективного благополучия младших подростков, обучающихся в спортивной школе, нами было проведено исследование на выборке 240 учеников в возрасте 11—12 лет (141 мальчик и 99 девочек) — 120 младших подростков (80 мальчиков и 40 девочек), обучающихся в ГБНОУ «Спортивный интернат Чертаново» Москомспорта, и 120 младших подростков (61 мальчик и 59 девочек), обучающихся в ГБОУ Школа №1430 г. Москвы.

Использовался следующий инструментарий:

1. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ) (О.А. Сычев, Т.О. Гордеева, М.В. Лункина, Е.Н. Осин и А.Н. Сиднева) на основе опросника Multidimensional Students Life Satisfaction Scale (MSLSS) Е.С. Хьюбнера помогла оценить удовлетворенность жизнью младших подростков.
2. Тест САН (самочувствие, настроение, активность) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) применялся для оценки самочувствия, активности и настроения младших подростков.
3. Тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева был использован для определения наличия целей и уровня осознанности событий, происходящих в жизни младших подростков.

Для обработки данных эмпирического исследования применялись непараметрические статистические методы: коэффициент ранговой корреляции ρ Спирмена и критерий сравнения U Манна — Уитни (программа IBM SPSS Statistics 23).

Результаты

При описании результатов исследования и их анализе группа младших подростков, обучающихся в спортивной школе, будет обозначаться как экспериментальная группа 1 (ЭГ-1), а группа младших подростков, обучающихся в общеобразовательной школе, — экспериментальная группа 2 (ЭГ-2). Полученные результаты по всем методикам будут представлены по половому признаку.

Рассмотрим, как распределились показатели младших подростков по Многомерной шкале удовлетворенности жизнью (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

**Распределение показателей младших подростков
по методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью» (в %)
Distribution of indicators of younger adolescents
on the Multidimensional Scale of Satisfaction with Life (in %)**

Шкалы / Scales	Уровень удовлетворенности / Satisfaction level	ЭГ-1 / EG-1		ЭГ-2 / EG-2	
		Мальчики / Boys	Девочки / Girls	Мальчики / Boys	Девочки / Girls
Семья / Family	Средний / Average	53,8	50	36,1	64,4
	Низкий / Short	47,2	50	63,9	35,6
Школа / School	Высокий / High	21,2	45	19,7	18,5
	Средний / Average	50	12,5	50,8	45,7
	Низкий / Short	28,8	42,5	29,5	35,6
Учителя / Teachers	Высокий / High	4,9	5	14,7	8,5
	Средний / Average	68,8	65	65,6	74,6
	Низкий / Short	26,3	30	19,7	16,9
Я сам / I myself	Высокий / High	12,4	17,5	21,3	11,9
	Средний / Average	71,3	50	50,8	37,3
	Низкий / Short	16,3	32,5	27,9	50,8
Друзья / Friends	Высокий / High	0	0	1,7	0
	Средний / Average	46,2	55	50,8	49,2
	Низкий / Short	53,8	45	47,5	50,8

Анализ данных показывает, что по шкале «Семья» у всех младших подростков независимо от пола выявлены средний и низкий уровень удовлетворенности. Если в ЭГ-1 среди мальчиков и девочек показатели по этим уровням распределились практически одинаково (53,5% и 50%; 47,2% и 50% соответственно), то в ЭГ-2 средний уровень удовлетворенности взаимоотношениями с родителями выявлен у 36,1% мальчиков и 64,4% девочек, а низкий — у 63,9% мальчиков и 35,6% девочек.

Полностью удовлетворены школой 21,2% мальчиков и 45% девочек ЭГ-1 и 19,7% мальчиков и 18,5% девочек ЭГ-2. Низкий уровень удовлетворенности по данной шкале выявлен у 28,8% мальчиков и 42,5% девочек ЭГ-1 и 29,5% мальчиков и 35,6% девочек ЭГ-2.

Всегда удовлетворены коммуникацией с учителями только 4,9% мальчиков и 5% девочек ЭГ-1 и 14,7% мальчиков и 8,5% девочек ЭГ-2. Отсутствие удовлетворенности коммуникацией с учителями характерно для 26,3% мальчиков и 30% девочек ЭГ-1 и 19,7% мальчиков и 16,9% девочек ЭГ-2.

Удовлетворены собой на высоком уровне 12,4% мальчиков и 17,5% девочек ЭГ-1 и 21,3% мальчиков и 11,9% девочек ЭГ-2. Иногда бывают не удовлетворены собой 71,3% мальчиков и

50% девочек ЭГ-1 и 50,8% мальчиков и 37,3% девочек ЭГ-2. Редко такое чувство испытывают 16,3% мальчиков и 32,5% девочек ЭГ-1 и 27,9% мальчиков и 50,8% девочек ЭГ-2.

Высокий уровень удовлетворенности взаимоотношениями с друзьями выявлен только в группе мальчиков ЭГ-2 (1,7%). Отсутствие удовлетворенности коммуникацией с друзьями характерно для 53,8% мальчиков и 45% девочек ЭГ-1, и 47,5% мальчиков и 50,8% девочек ЭГ-2.

Далее представлено распределение показателей младших подростков по тесту САН (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

**Распределение показателей младших подростков
по Тесту дифференцированной самооценки функционального состояния
САН (самочувствие, активность, настроение) (в %)
Distribution of indicators of younger adolescents
on the Test of Differentiated Self-Assessment of Functional State
(well-being, activity, mood) (in %)**

Шкалы / Scales	Уровень / Level	ЭГ-1 / EG-1		ЭГ-2 / EG-2	
		Мальчики / Boys	Девочки / Girls	Мальчики / Boys	Девочки / Girls
Самочувствие / Well-being	Высокий / High	30	15	29,5	25,4
	Средний / Average	10	25	14,8	11,9
	Низкий / Short	60	60	55,7	62,7
Активность / Activity	Высокий / High	18,8	27,5	22,9	18,6
	Средний / Average	18,8	12,5	9,8	25,4
	Низкий / Short	62,4	60	67,3	56
Настроение / Mood	Высокий / High	25	30	27,9	32,2
	Средний / Average	8,7	12,5	11,4	11,9
	Низкий / Short	66,3	57,5	60,7	55,9

В данном аспекте важно отметить, что по всем шкалам у большинства мальчиков и девочек обеих исследуемых групп выявлены низкие показатели.

На момент тестирования считали, что их самочувствие находится на высоком уровне, 30% мальчиков и 15% девочек ЭГ-1 и 29,5% мальчиков и 25,4% девочек ЭГ-2. В пределах нормы были показатели у 10% мальчиков и 25% девочек ЭГ-1 и 14,8% мальчиков и 11,9% девочек ЭГ-2. Низкий уровень по данной шкале диагностирован у одинакового количества мальчиков и девочек ЭГ-1 (60%), 55,7% мальчиков и 62,7% девочек ЭГ-2.

Считают активность высокой 18,8% мальчиков и 27,5% девочек ЭГ-1 и 22,9% мальчиков и 18,6% девочек ЭГ-2. Нормальные оценки состояния активности выявлены у 18,8% мальчиков и 12,5% девочек ЭГ-1 и 9,8% мальчиков и 25,4% девочек ЭГ-2. Низкому уровню соответствовали показатели 62,4% мальчиков и 60% девочек ЭГ-1 и 67,3% мальчиков и 56% девочек ЭГ-2.

К высокому уровню по шкале «Настроение» отнесены показатели 25% мальчиков и 30% девочек ЭГ-1 и 27,9% мальчиков и 32,2% девочек ЭГ-2. Показатели в пределах нормы характерны для 8,7% мальчиков и 12,5% девочек ЭГ-1 и 11,4% мальчиков и 11,9% девочек ЭГ-2. Считают, что их настроение несколько снижено, 66,3% мальчиков и 57,5% девочек ЭГ-1 и 60,7% мальчиков и 55,9% девочек ЭГ-2.

Рассмотрим распределение показателей младших подростков по методике СЖО (табл. 3).

Таблица 3 / Table 3

**Распределение показателей младших подростков
по Тесту смысловых ориентаций (в %)
Distribution of indicators of younger adolescents
on the Purpose-in-Life Test (in %)**

Шкалы / Scales	Уровень / Level	ЭГ-1 / EG-1		ЭГ-2 / EG-2	
		Мальчики / Boys	Девочки / Girls	Мальчики / Boys	Девочки / Girls
Цели жизни / Life goals	Высокий / High	9,1	20	13,1	19,6
	Средний / Average	31,3	40	27,9	35,6
	Низкий / Short	58,8	40	59	45,8
Процесс жизни / The process of life	Высокий / High	25	5	19,7	18,7
	Средний / Average	30	45	31,1	52,5
	Низкий	45	50	49,2	28,8
Результативность жизни / Productivity of life	Высокий / High	19,9	27,5	0	22
	Средний / Average	28,8	30	34,4	32,2
	Низкий / Short	51,3	42,5	65,6	45,8
Локус контроля (Я) / Locus of control (I)	Высокий / High	14,9	17,5	11,5	25,4
	Средний / Average	28,8	37,5	34,4	35,6
	Низкий / Short	56,3	45	54,1	39
Локус контроля (жизнь) / Locus of control (life)	Высокий / High	17,5	22,5	14,7	23,7
	Средний / Average	42,5	40	36,1	27,1
	Низкий / Short	40	37,5	49,2	49,2

Шкалы / Scales	Уровень / Level	ЭГ-1 / EG-1		ЭГ-2 / EG-2	
		Мальчики / Boys	Девочки / Girls	Мальчики / Boys	Девочки / Girls
Общий показатель / Overall indicator	Средний / Average	0	0	0	5
	Низкий / Short	100	100	100	95

Высокий уровень общего показателя смысложизненных ориентаций в данной выборке младших подростков не выявлен.

Четкие задачи поставили перед собой 9,1% мальчиков и 20% девочек ЭГ-1 и 13,1% мальчиков и 19,6% девочек ЭГ-2. На среднем уровне наличие желаний зафиксировано у 31,3% мальчиков и 40% девочек ЭГ-1 и 27,9% мальчиков и 35,6% девочек ЭГ-2. Живут сегодняшним днем 58,8% мальчиков и 40% девочек ЭГ-1 и 59% мальчиков и 45,8% девочек ЭГ-2.

Наполнена смыслом жизнь 25% мальчиков и 5% девочек ЭГ-1 и 19,7% мальчиков и 18,7% девочек ЭГ-2. Считают ее достаточно интересной 30% мальчиков и 45% девочек ЭГ-1 и 31,1% мальчиков и 52,5% девочек ЭГ-2. Отсутствие удовлетворенности характерно для 45% мальчиков и 50% девочек ЭГ-1 и 49,2% мальчиков и 28,8% девочек ЭГ-2.

Считают, что могут быстро и качественно выполнять определенные задачи, затрачивая на это минимум усилий и времени и одновременно добиваясь максимальных результатов, 19,9% мальчиков и 27,5% девочек ЭГ-1 и 22% девочек ЭГ-2. Как правило, могут достигать определенных результатов в различных областях своей жизни 28,8% мальчиков и 30% девочек ЭГ-1 и 34,4% мальчиков и 32,2% девочек ЭГ-2. Низкому уровню по данной шкале соответствовали показатели 51,3% мальчиков и 42,5% девочек ЭГ-1 и 65,6% мальчиков и 45,8% девочек ЭГ-2.

Считают себя сильной личностью 14,9% мальчиков и 17,5% девочек ЭГ-1 и 11,5% мальчиков и 25,4% девочек ЭГ-2. В некоторых случаях могут построить свою жизнь в соответствии со своими планами 28,8% мальчиков и 37,5% девочек ЭГ-1 и 34,4% мальчиков и 35,6% девочек ЭГ-2. Отсутствие уверенности выявлено у 56,3% мальчиков и 45% девочек ЭГ-1 и 54,1% мальчиков и 39% девочек ЭГ-2.

Уверены в том, что могут контролировать свою жизнь, 17,5% мальчиков и 22,5% девочек ЭГ-1 и 14,7% мальчиков и 23,7% девочек ЭГ-2. Считают, что иногда могут совершать такие действия, 42,5% мальчиков и 40% девочек ЭГ-1 и 36,1% мальчиков и 27,1% девочек ЭГ-2. Низкий уровень по данной шкале зафиксирован у 40% мальчиков и 37,5% девочек ЭГ-1 и у одинакового количества мальчиков и девочек ЭГ-2 (49,2%).

При проведении поиска связей между показателями были обнаружены следующие достоверные связи.

1. В экспериментальной группе 1 (ЭГ-1):

- обнаружена положительная корреляционная связь между показателями по шкалам «Школа» и «Активность» ($p = 0,254$; $p < 0,01$);
- обнаружена положительная корреляционная связь между показателями по шкалам «Я сам» и «Локус контроля — Я» ($p = 0,252$; $p < 0,01$);

- обнаружена отрицательная корреляционная связь между показателями по шкалам «Настроение» и «Осмысленность жизни» ($\rho = -0,179$; $p < 0,05$);
- у мальчиков группы ЭГ-1 обнаружена отрицательная связь между показателями по шкалам «Друзья» и «Результативность жизни» ($\rho = -0,228$; $p < 0,05$);
- у девочек группы ЭГ-1 обнаружена отрицательная связь между шкалами «Учителя» и «Локус контроля — Я» ($\rho = -0,328$; $p < 0,05$);
- у девочек группы ЭГ-1 обнаружена отрицательная связь между шкалами «Я сам» и «Цели в жизни» ($\rho = -0,507$; $p < 0,01$).

2. В экспериментальной группе 2 (ЭГ-2):

- обнаружена положительная корреляционная связь между показателями по шкалам «Семья» и «Учителя» ($\rho = 0,245$; $p < 0,01$);
- обнаружена положительная корреляционная связь между показателями по шкалам «Школа» и «Настроение» ($\rho = 0,204$; $p < 0,05$);
- обнаружена положительная корреляционная связь между шкалой «Школа» и «Результативностью жизни» ($\rho = 0,190$; $p < 0,05$);
- обнаружена положительная корреляционная связь между шкалой «Я сам» и «Целями жизни» ($\rho = 0,248$; $p < 0,01$);
- обнаружена достоверная положительная связь между показателями по шкалам «Настроение» и «Локус контроля — жизнь» ($\rho = 0,227$; $p < 0,05$);
- у мальчиков группы ЭГ-2 обнаружена положительная корреляционная связь между шкалой «Я сам» и «Локус контроля — жизнь» ($\rho = 0,304$; $p < 0,05$);
- обнаружена отрицательная корреляционная связь между шкалой «Семья» и «Общим показателем СЖО» ($\rho = -0,197$; $p < 0,05$);
- у мальчиков группы ЭГ-2 обнаружена отрицательная корреляционная связь между шкалой «Учителя» и «Результативность жизни» ($\rho = -0,261$; $p < 0,05$);
- обнаружена отрицательная корреляционная связь между показателями по шкалам «Настроение» и «Процесс жизни» ($\rho = -0,384$; $p < 0,01$);
- у девочек группы ЭГ-2 обнаружена отрицательная корреляционная связь между шкалой «Я сам» и «Локус контроля — жизнь» ($\rho = -0,298$; $p < 0,05$).

Обсуждение результатов

Выявленные математические взаимосвязи позволяют содержательно интерпретировать особенности субъективного благополучия младших подростков.

Анализ результатов группы ЭГ-1 (подростки-спортсмены). Чем выше удовлетворенность школьной жизнью, тем выше активность, или чем выше показатели активности младших подростков ЭГ-1, тем выше удовлетворенность школьной жизнью. Наличие у младших подростков удовлетворенности собой повышает их уверенность в том, что они сильные личности, способные контролировать себя.

В то же время, чем выше у младших подростков ЭГ-1 общий показатель смысловых ориентаций, тем ниже их эмоциональный фон. Уверенность мальчиков ЭГ-1 в том, что они

могут эффективно выполнять определенные задачи с минимальными затратами усилий и времени и одновременно добиваться максимальных результатов, сопряжена со снижением уровня их удовлетворенности общением с друзьями.

У девочек группы ЭГ-1 вера в то, что они могут контролировать себя, сочетается со снижением удовлетворенности коммуникацией с учителями. При этом высокая удовлетворенность собой у девочек данной группы сопровождается снижением количества четко сформулированных жизненных целей.

Анализ результатов группы ЭГ-2 (учащиеся общеобразовательной школы). Наличие высокого уровня удовлетворенности взаимоотношениями в семье повышает уровень удовлетворенности младших подростков ЭГ-2 коммуникацией с учителями. Чем выше эмоциональный фон младших подростков ЭГ-2, тем более они удовлетворены своим пребыванием в школе. Представление о себе как о сильной личности повышает эмоциональный фон младших подростков ЭГ-2.

Однако уровень удовлетворенности младших подростков ЭГ-2 взаимоотношениями в семье снижает их общий показатель СЖО. Удовлетворенность школьной жизнью повышает уверенность младших подростков ЭГ-2 в том, что они могут эффективно решать определенные задачи, затрачивая на это минимум усилий и времени. А удовлетворенность самим собой повышает количество четких задач и желаний младших подростков ЭГ-2.

У мальчиков группы ЭГ-2 убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, повышает их удовлетворенность самими собой. Однако их уверенность в том, что они могут быстро и качественно выполнять задачи с минимальными затратами, снижает уровень их удовлетворенности коммуникацией с учителями. Также восприятие мальчиками ЭГ-2 процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом парадоксальным образом снижает их эмоциональный фон.

У девочек группы ЭГ-2 удовлетворенность собой снижает их убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь.

Заключение

На основании полученных результатов представляется возможным сформулировать следующие выводы:

1. Установлено, что удовлетворение девочкам, обучающимися в спортивной школе, доставляет коммуникация с друзьями, а мальчикам, обучающимся в спортивной школе, эмоциональная насыщенность их жизни и семья.
2. Выявлено, что младшие подростки, обучающиеся в общеобразовательной школе, чаще, чем младшие подростки, обучающиеся в спортивной школе, бывают удовлетворены коммуникацией с учителями.
3. Определено, что удовлетворенность мальчиков, обучающихся в общеобразовательной школе, самими собой, следует рассматривать как компонент их субъективного благополучия.
4. В группе младших подростков, обучающихся в спортивной школе, мальчики чаще считают процесс своей жизни интересным и насыщенным, такое же мнение присуще девочкам обучающимся в общеобразовательной школе.

Воронкова И.В., Емельянова И.В.,
Голованова И.А., Гусева И.В. (2026)
Субъективное благополучие подростков,
обучающихся в спортивной школе
Вестник практической психологии образования, 23(2),
135—149.

Voronkova Yu.A., Emelyanova I.V.,
Golovanova I.A., Guseva I.V. (2026)
Subjective well-being of adolescents
studying at a sports school
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 135—149.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлены особенности субъективного благополучия младших подростков, обучающихся в спортивной школе, которые в основном касаются таких параметров, как удовлетворенность коммуникациями и удовлетворенность собой и собственной жизнью.

Перспективы исследования. Вопрос особенностей субъективного благополучия подростков, обучающихся в спортивных школах, предполагает дальнейшее рассмотрение в направлении выявления связи между субъективным благополучием и академической успешностью подростков, а также их спортивными достижениями. Представляется важным обсуждение проблемы влияния конкретных характеристик образовательной среды спортивных и общеобразовательных школ на субъективное благополучие подростков.

Список источников / References

1. Брук, Ж.Ю., Федина, Л.В., Волосникова, Л.М., Патрушева, И.В., Кукуев, Е.А. (2022). Связь уровня и структуры субъективного благополучия у старших школьников. *Психологическая наука и образование*, 27(6), 130—143. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270610>
Brook, Zh.Yu., Fedin, L.V., Volosnikova, L.M., Patrusheva, I.V., Kukuev, E.A. (2022). The Relationship between the Level and Structure of Subjective Well-Being in High School Students. *Psychological Science and Education*, 27(6), 130—143. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2022270610>
2. Волкова, Е.Н., Сорокоумова, Г.В. (2024). Психологические критерии благополучия современных подростков в контексте изучения цифровой социализации. *Социальная психология и общество*, 15(2), 12—27. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150202>
Volkova, E.N., Sorokoumova, G.V. (2024). Psychological Criteria of Well-Being of Modern Adolescents in the Context of Studying Digital Socialization. *Social Psychology and Society*, 15(2), 12—27. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2024150202>
3. Головина, Г.М., Савченко, Т.Н. (2020). Особенности измерения субъективного качества жизни в разных диагностических подходах. *Экспериментальная психология*, 13(3), 169—179. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130313>
Golovina, G.M., Savchenko, T.N. (2020). Features of Measuring Subjective Quality of Life in Different Diagnostic Approaches. *Experimental Psychology*, 13(3), 169—179. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130313>
4. Гусева, И.Г. (2025). *Субъективное благополучие младших подростков, обучающихся в спортивной школе: Авторефер. выпускной квалификационной работы*. ФГБОУ ВО МГППУ. М. URL: https://psychlib.ru/resource/pdf/studwork/2025/GusevaIG_2025/GusevaIG_5.pdf# (дата обращения: 03.03.2026).
Guseva, I.G. (2025). *Subjective Well-Being of Younger Adolescents Studying at a Sports School: Abstract of the Thesis*. Moscow State University of Psychology and Education. Moscow. (In Russ.). URL: https://psychlib.ru/resource/pdf/studwork/2025/GusevaIG_2025/GusevaIG_5.pdf (viewed: 03.03.2026).

Воронкова И.В., Емельянова И.В.,
Голованова И.А., Гусева И.В. (2026)
Субъективное благополучие подростков,
обучающихся в спортивной школе
Вестник практической психологии образования, 23(2),
135—149.

Voronkova Yu.A., Emelyanova I.V.,
Golovanova I.A., Guseva I.V. (2026)
Subjective well-being of adolescents
studying at a sports school
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 135—149.

5. Дегтярев, В.И., Егорычева, Е.В., Чернышева, И.В., Шлемова, М.В. (2015). Роль тренера в жизни спортсмена. *Международный студенческий научный вестник*, (5—3), 446—447. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24157041&ysclid=mnwv341fmq785535818> (дата обращения: 03.03.2026).
Degtyarev, V.I., Egorycheva, E.V., Chernysheva, I.V., Shlemov, M.V. (2015). The Role of a Coach in an Athlete's Life. *International Student Scientific Bulletin*, (5—3), 446—447. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24157041&ysclid=mnwv341fmq785535818> (viewed: 03.03.2026).
6. Дубровина, И.В., Леонова, О.И. (2025). Феномен «субъективное благополучие» в контексте психологического здоровья личности. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 98—114. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220407>
Dubrovina, I.V., Leonova, O.I. (2025). The phenomenon of "subjective well-being" in the context of an individual's psychological health. *Bulletin of Practical Psychology of Education*. 22(4), 98—114. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220407>
7. Копачевская, М.И., Шмакова, А.Ф. (2023). Здоровье и фитнес: влияние регулярных тренировок на психическое благополучие. *Вестник науки*, 10(67), 603—606. URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/10547> (дата обращения: 03.03.2026).
Korachevskaya, M.I., Shmakova, A.F. (2023). Health and Fitness: The Impact of Regular Exercise on Mental Well-Being. *Bulletin of Science*, 10(67), 603—606. (In Russ.). URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/10547> (viewed: 03.03.2026).
8. Костина, Е.Ю. (2015). Социальное благополучие и социальная безопасность в условиях глобализации современного общества. *UNIVERSUM: общественные науки*, 6(16), 11—20. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23650947> (дата обращения: 03.03.2026).
Kostina, E.Yu. (2015). Social Well-Being and Social Security in the Context of Globalization of Modern Society. *UNIVERSUM: Social Sciences*, 6(16), 11—20. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23650947> (viewed: 03.03.2026).
9. Куликов, Л.В. (2003). Здоровье и субъективное благополучие личности. В: Л.В. Куликов, *Психология здоровья: учебник для вузов* (Г. С. Никифорова, общ. ред.) (с. 405—442). СПб: Питер.
Kulikov, L.V. (2003). Health and Subjective Well-being of a Personality. In: L.V. Kulikov, *Health Psychology: A Textbook for Universities* (G.S. Nikiforov, ed.). (pp. 405—442). Saint Petersburg: Piter.
10. Маннова, Е.А., Грошева, С.В. (2024). Поиск содержательных аспектов эмоционального благополучия в отечественных и зарубежных теориях психологии. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 13-2(47), 154—157. URL: <https://scinetwork.ru/articles/52943> (дата обращения: 03.03.2026).
Mannova, E.A., Grosheva, S.V. (2024). Search for meaningful aspects of emotional well-being in domestic and foreign theories of psychology. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 13-2 (47). P. 154-157. (In Russ.). URL: <https://scinetwork.ru/articles/52943> (viewed: 03.03.2026).

Воронкова И.В., Емельянова И.В.,
Голованова И.А., Гусева И.В. (2026)
Субъективное благополучие подростков,
обучающихся в спортивной школе
Вестник практической психологии образования, 23(2),
135—149.

Voronkova Yu.A., Emelyanova I.V.,
Golovanova I.A., Guseva I.V. (2026)
Subjective well-being of adolescents
studying at a sports school
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 135—149.

11. Назарова, Д.А. (2021). Проблема исследования социального интеллекта подростков-спортсменов в психологии. *Достижения науки и образования*, 3(75), 108—111. URL: <https://elibrary.ru/btxsgc> (дата обращения: 03.03.2026).
Nazarova, D.A. (2021). The Problem of Researching the Social Intelligence of Adolescent Athletes in Psychology. *Achievements of Science and Education*, 3(75), 108—111. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/btxsgc> (viewed: 03.03.2026).
12. Ослон, В.Н., Прокопьева, Л.М., Колесникова, У.В. (2022). Активность образа жизни, субъективное здоровье и субъективное благополучие детей старшего подросткового и юношеского возраста в Российской Федерации. *Психологическая наука и образование*, 27(6), 116—129. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270609>
Oslon, V.N., Prokopieva, L.M., Kolesnikova, U.V. (2022). Lifestyle Activity, Subjective Health, and Subjective Well-Being of Children of Senior Adolescence and Youth in the Russian Federation. *Psychological Science and Education*, 27(6), 116—129. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2022270609>
13. Яхода, М. (1958). *Современные концепции позитивного ментального здоровья*. New York: Basic Books.
Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
14. Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing.
15. Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In: C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63—73). Oxford: Oxford University Press.
16. Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 83(1), 10—28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24281296/> (viewed: 03.03.2026).

Информация об авторах

Инна Викторовна Воронкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обуховой, факультет психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2867-2354>, e-mail: voronkovaiv@mgppu.ru

Ирина Викторовна Емельянова, старший преподаватель кафедры педагогической психологии имени профессора В.А. Гуружапова, факультет психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3006-1598>, e-mail: emelyanovaiv@mgppu.ru

Ирина Александровна Голованова, старший преподаватель кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обуховой, факультет психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва,

Воронкова И.В., Емельянова И.В.,
Голованова И.А., Гусева И.В. (2026)
Субъективное благополучие подростков,
обучающихся в спортивной школе
Вестник практической психологии образования, 23(2),
135—149.

Voronkova Yu.A., Emelyanova I.V.,
Golovanova I.A., Guseva I.V. (2026)
Subjective well-being of adolescents
studying at a sports school
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 135—149.

Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6115-5095>, e-mail:
golovanovaia@mgppu.ru

Ирина Викторовна Гусева, учитель иностранного языка, Спортивный интернат «Чертаново» (ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6082-6305>, e-mail: gusevairina19@yandex.ru

Information about the authors

Inna V. Voronkova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Developmental Psychology named after Professor L.F. Obukhova, Faculty of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2867-2354>, e-mail: voronkovaiv@mgppu.ru

Irina V. Emelyanova, Senior Lecturer, Department of Pedagogical Psychology named after Professor V.A. Guruzhapov, Faculty of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3006-1598>, e-mail: emelyanovaiv@mgppu.ru

Irina A. Golovanova, Senior Lecturer, Department of Developmental Psychology named after Professor L.F. Obukhova, Faculty of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6115-5095>, e-mail: golovanovaia@mgppu.ru

Irina V. Guseva, Foreign Language Teacher, Chertanovo Sports Boarding School, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6082-6305>, e-mail: gusevairina19@yandex.ru

Вклад авторов

Воронкова И.В. — изучение результатов; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Емельянова И.В. — идеи исследования; контроль за проведением исследования; применение статистических методов для анализа данных; изучение результатов; написание рукописи.

Голованова И.А. — изучение результатов; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Гусева И.В. — проведение эксперимента; сбор и анализ данных; применение статистических методов для анализа данных.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the Authors

Inna V. Voronkova — studying the results; annotation, writing and design of the manuscript.

Irina V. Emelyanova — ideas; control over the research; application of statistical methods for data analysis; studying the results; writing of the manuscript.

Irina A. Golovanova — studying the results; annotation, writing and design of the manuscript.

Irina V. Guseva — conducting the experiment; data collection and analysis; application of statistical methods for data analysis.

Воронкова И.В., Емельянова И.В.,
Голованова И.А., Гусева И.В. (2026)
Субъективное благополучие подростков,
обучающихся в спортивной школе
Вестник практической психологии образования, 23(2),
135—149.

Voronkova Yu.A., Emelyanova I.V.,
Golovanova I.A., Guseva I.V. (2026)
Subjective well-being of adolescents
studying at a sports school
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 135—149.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование проведено в образовательных организациях, в которых имелось согласие законных представителей респондентов на психолого-педагогическое сопровождение.

Ethics statement

The study was conducted in educational organizations where the respondents' legal representatives agreed to psychological and pedagogical support.

Поступила в редакцию 09.04.2026
Поступила после рецензирования 13.05.2026
Принята к публикации 13.05.2026
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.04.09
Revised 2026.05.13
Accepted 2026.05.13
Published 2026.06.30