

## Психологическое благополучие матери и адаптация ребёнка старшего дошкольного возраста в замещающей семье

**Елена Михайловна Алексеева,**  
магистрант, Московский  
государственный психолого-  
педагогический университет;

**Вера Викторовна Барабанова,**  
старший преподаватель,  
Московский государственный  
психолого-педагогический  
университет;

**Марина Алексеевна Егорова,**  
кандидат педагогических  
наук, доцент, профессор,  
Московский государственный  
психолого-педагогический  
университет

---

*В статье рассматривается проблема психологической адаптации ребёнка старшего дошкольного возраста, оставшегося без попечения родителей, в замещающей семье. Показана связь психологической адаптированности ребёнка и показателей психологического благополучия матери, а именно — вовлечённостью (по тесту жизнестойкости Maddi), самопринятием, позитивным отношением к другим и наличием целей (по методике психологического благополучия К. Рифф).*

---

• замещающие родители • психологическая адаптированность ребёнка дошкольного возраста • жизнестойкость • психологическое благополучие

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» в статье 6 гласит: «Ребёнку от рождения принадлежат и гарантируются государством права и свободы человека и гражданина в соответствии с Конституцией Российской Федерации, общепризнанными принципами и нормами международного права, Семейным кодексом РФ и другими нормативными правовыми актами РФ»<sup>1</sup>. Особый смысл эта норма обретает, когда речь идёт об уязвимых в отношении благополучного социально-психологического развития категориях детей. В целом к ним можно отнести тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации, преодолеть которую самостоятельно ребёнок оказывается неспособным.

Актуальные статистические данные, приводимые в «Государственном докладе о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации» указывают на положительную динамику таких показателей состояния семьи как рождаемость, снижение детской смертности, экономическое положение, доступность образования и медицинской помощи, число

---

<sup>1</sup> Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998. № 124-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // <https://fzrf.su/zakon/ob-osnovnyh-garantiyah-prav-rebenka-124-fz/> (дата обращения 20.02.2020).

устроенных в семьи детей, оставшихся без попечения родителей<sup>2</sup>. Эти показатели напрямую обеспечивают право ребёнка жить и воспитываться в семье, то есть уменьшение числа социальных сирот. Так, число детей, изъятых у родителей при непосредственной угрозе жизни или здоровью, в 2017 г. снизилось на 40% по сравнению с 2016 г.<sup>3</sup> По официальным данным, общая численность детей-сирот в РФ составляет около 450 тыс., 87% из которых находится на воспитании в замещающих семьях. Вместе с тем, как приведено в цитируемом документе, ежегодно отменяется примерно 1% решений о передаче ребёнка в семью от общей численности детей-сирот, находящихся на воспитании в семьях: в 2017 г. таких событий было 4788. За каждым из них стоит надломленная судьба ребёнка, претерпевшего повторное отвержение родителей — сначала кровных, затем — замещающих.

Важным международным документом, посвящённым широкому спектру прав ребёнка, является Конвенция о правах ребёнка. Статьи 18–27 устанавливают гарантии каждому ребёнку на воспитание и образование в соответствии с его индивидуальными возможностями, повышают статус семьи как естественной среды жизни детей: «Ребёнку для полного и гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания». Отвечая этой норме международного права, Семейный кодекс РФ закрепляет в п. 2. ст. 54 аналогичное правило: «Каждый ребёнок имеет право жить и воспитываться в семье», поэтому основным направлением деятельности государства является передача детей, оставшихся без попечения родителей, в семьи граждан при невозможности возврата их в биологическую семью, а также психолого-педагогическая помощь и поддержка приёмных, опекуновских и патронатных семей.

Семья, принимающая на себя ответственность за судьбу ребёнка-сироты, изменяет привычные внутрисемейные отношения.

Приёмные родители с помощью специалистов социальных служб психологически готовятся к построению новой и, безусловно, счастливой семьи. В семью может прийти ребёнок разного возраста: и новорождённый, и уже вполне сформировавшийся подросток. Но любой ребёнок, прежде всего, испытывает глубокую потребность в любви, заботе, полноценном общении. Именно этого он был лишён в кровной семье, что обусловило нарушение ключевого механизма позитивной социализации — базового доверия к миру. Научно доказано, что благополучное вхождение ребёнка в мир человеческих отношений, в широкий социум происходит при условии обязательной положительной поддержки и любви со стороны психологически значимых взрослых, в первую очередь родителей.

Адаптация приёмного ребёнка в семье проходит несколько стадий, в результате чего он включается в семейную систему как полноправный субъект, которому не только предоставлены права, но и возложены ответственности за соблюдение семейных норм взаимоотношений, выполнение соответствующих возрасту поручений. Ребёнок приобретает в новой социальной среде устойчивый общественный статус, вырабатывает собственную позицию и видение своего социального статуса с учётом социальных норм и моральных ценностей новой семьи<sup>4</sup>. Успешный исход адаптационного периода, который чрезвычайно психологически сложен не только для родителей, но и для ребёнка, позволяет родителям положительно решать вопрос о направлении ребёнка в детский сад или школу.

С позиций культурно-исторической психологии взаимодействие между матерью и ребёнком является источником его психического и социально-личностного развития, а поведение и психоэмоциональное состояние субъектов диады «мать-ребёнок» взаимообусловлены. Исходя из этого, мы обратились к широко представленной в современной российской и западной психологии проблематике психологического благополучия личности. В настоящем исследовании психологическое благополучие

<sup>2</sup> Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации за 2017 год // <http://mintrud.donland.ru/MojoNews/Pages/ViewNews.aspx?mid=123058&id=40673> (дата обращения 20.02.2020).

<sup>3</sup> Там же. С. 238.

<sup>4</sup> Соломатина Г.Н. Приёмные дети: Как справиться с проблемами адаптации и воспитания в замещающей семье. — СПб.: Владос, 2014.

личности мы рассматриваем в рамках подхода Кэрл Д. Рифф, автора одноимённой теории, которая на основе многочисленных исследований определяет субъективное психологическое благополучие как «многофакторный феномен, отражающий оценку личностью своего функционирования с точки зрения максимально возможного раскрытия внутреннего потенциала»<sup>5</sup>. В модели субъективного психологического благополучия К. Рифф выделила шесть базовых компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

В развитие концепции К. Рифф российские учёные Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко предложили рассматривать психологическое благополучие личности как сложное переживание человеком удовлетворённости своей жизнью, что выражается в субъективном ощущении счастья<sup>6</sup>. В этой связи результаты изучения психологического благополучия родителей в замещающей семье можно рассматривать как индикаторы характера адаптационного периода при вхождении в неё ребёнка-сироты.

Тесно связанным с психологическим благополучием личности, согласно исследовательским данным, является такой личностный ресурс как жизнестойкость<sup>7</sup>. Жизнестойкость относится к витальной способности личности сохранять внутреннюю сбалансированность и не снижать успешность деятельности в стрессовой ситуации<sup>8</sup>. Ситуацию системного изменения в семье в связи с включением в неё

нового члена — ребёнка-сироты мы рассматриваем как в той или иной мере стрессовую, исход которой зависит от степени вовлечённости, участия родителей в текущих жизненных событиях; сознательного и ответственного управления обстоятельствами, контроля над ними, что говорит об активном поиске путей преодоления трудностей, принятии жизненных рисков, постоянном личностном развитии и освоении нового. Эти важнейшие характеристики замещающих родителей, по нашему предположению, обуславливают вектор адаптации ребёнка в семье.

Поиск решения научных и методических вопросов, связанных с адаптационным процессом всех членов семьи при семейном устройстве детей-сирот, актуален и имеет огромное практическое значение.

Особенно актуальна проблема вхождения в замещающую семью детей дошкольного и школьного возраста, поскольку они сложнее «вживаются» в новую семью и именно с ними чаще случаются возвраты обратно под опеку государства, что получило горькое название феномена вторичного сиротства.

Целью нашего исследования стало изучение факторов психологической адаптации ребёнка в замещающей семье. Мы предположили (гипотеза исследования), что существует связь между психологическим благополучием замещающей матери и адаптацией ребёнка в семье.

Для проверки гипотезы были применены следующие методики:

а) для родителей:

1. Шкала психологического благополучия Рифф (версия Т.Д. Шевеленковой — П.П. Фесенко)<sup>9</sup>.
2. Тест жизнестойкости С. Мадди<sup>10</sup>.
3. Опросник родительского отношения к детям (В.В. Столин, А.Я. Варга)<sup>11</sup>.

<sup>5</sup> Diener. Advances in subjective well-being research / Ed Diener, S. Oishi, L. Tay // Nature Human Behaviour. — 2018. — No 2. — P. 253–260.

<sup>6</sup> Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95–129.

<sup>7</sup> Кузнецова С.В. Субъективное благополучие и жизнестойкость личности // Восток, Запад, Россия: философские и социокультурные основания взаимодействия цивилизаций: сб. науч. тр. — Саратов: Кубик, 2017. — С. 146–151; Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции / Отв. ред. С.А. Водяха. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018.

<sup>8</sup> Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

<sup>9</sup> Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95–129.

<sup>10</sup> Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

<sup>11</sup> Богалев А.А., Столин В.В. Аванесов В.С. Общая психодиагностика. — СПб.: «Речь», 2000.

б) для детей:

1. «Шкала явной тревожности для детей (СМАС)» (А.М. Прихожан)<sup>12</sup>.
2. «Паровозик» — методика выявления особенностей эмоционального состояния ребёнка (С.В. Велиева, методика представляет собой игровую модификацию цветового теста Люшера)<sup>13</sup>.
3. «Два дома» (И. Вандвик, П. Экблад)<sup>14</sup>.
4. «Кактус» — методика диагностики тревожности и общего эмоционального фона (М.А. Панфилова)<sup>15</sup>.

### Участники экспериментального исследования

Исследование проводилось на базе АНО ДПО «Институт развития семейного устройства» в г. Москве. В нём приняли участие 20 детско-родительских пар «мать — приёмный ребёнок». У всех замещающих матерей (возраст 35 — 45 лет) высшее образование, они состоялись в профессии и во время исследования продолжали работать или временно не работали. В большинстве семей есть кровные и другие приёмные дети, а треть семей — многодетные. Из 20 семей — 18 полные. Две матери не замужем, воспитывают только одного приёмного ребёнка, который и принял участие в исследовании. До начала исследования все матери прошли обучение в Школе приёмных родителей, а также дополнительно посещали родительские тренинги или индивидуальные психологические консультации.

Дети, участвующие в исследовании, — дошкольники 5,5 — 7 лет, отказники с рождения или имеющие непродолжительный опыт жизни в кровной семье, а затем в дет-

ском доме. Время проживания в замещающей семье на момент исследования — от двух месяцев до двух лет, один ребёнок в семье 3 года. В основном дети знают историю своего появления в замещающей семье, некоторые хорошо помнят кровную семью, один ребёнок продолжает общение с кровной бабушкой.

### Методика исследования, результаты и их обсуждение

**1. Исследование взрослых участников — замещающих родителей.** Используемый нами тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом С. Мадди.

По результатам изучения установлено, что средний уровень жизнестойкости по сумме показателей имеют 75% матерей, 20% — низкий и 5% — высокий. Однако по отдельным компонентам данного феномена есть различия. 90% матерей имеют низкий или средний уровень вовлечённости в происходящее, то есть не включены полностью в решение жизненных задач, не получают удовлетворение от собственной деятельности и, видимо, находятся под влиянием стрессогенных факторов, испытывают чувство отвержения и нахождения себя «вне жизни». Такое состояние матери вполне объясняется спецификой адаптационного периода в ситуации расширения границ семьи.

По компоненту жизнестойкости «уровень контроля» 70% матерей относят себя к среднему уровню. Установка на контроль мотивирует человека к поиску путей влияния на стрессогенные факторы. Низкий уровень контроля свидетельствует о состоянии беспомощности и пассивности (около 20% участников). Развитая степень контроля, позволяющая человеку самому планировать и осуществлять свою деятельность и, в целом, влиять на ситуацию, выявлена у 10% участниц. Большинство матерей, принявших участие в исследовании, находятся в состоянии выраженного контроля ситуации, которая может быть квалифицирована как близкая к сложной и требующая от включённых в неё субъектов особых эмоционально-личностных, поведенческих и характерологических проявлений.

<sup>12</sup> Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.

<sup>13</sup> Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие // Сост. С.В. Велиева. — СПб: Речь, 2005.

<sup>14</sup> Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребёнка 5 — 7 лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

<sup>15</sup> Панфилова М.А. Игротерапия общения. — М.: 2001. — С. 54 — 59.

По показателю жизнестойкости «Принятие риска» 95% участниц показали высокий и средний уровень, что означает принятие матерями изменений в их семьях, скорее, как вызов, нежели угрозу. Жизненные события в связи с вхождением в семью некровного ребёнка матери склонны расценивать как приобретение ценного опыта, который способствует личностному развитию всех членов семьи. И даже при отсутствии надёжных гарантий успешной адаптации ребёнка не перестают активно действовать.

В ситуации приёмного родительства высокий уровень принятия риска в сочетании с низко-средним уровнем контроля выводят приёмных матерей на тот уровень жизнестойкости, который позволяет пережить этот трудный период.

Шкала психологического благополучия показывает степень направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими), а также степень реализации этой направленности, что субъективно выражается в ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью. По данным нашего исследования 55% участниц имеют средний суммарный уровень благополучия по шкале Рифф, 30% — высокий и 15% — низкий. В основном по всем субшкалам методики К. Рифф получено близкое к нормальному распределение.

Стоит выделить шкалу «Автономия», по которой у 85% участниц высокие и средние значения, что говорит о значительной самостоятельности и независимости замещающих матерей, их способности противостоять попыткам общества заставить говорить и думать определённым образом. Эти люди способны оценивать себя в соответствии с личными ценностями, самостоятельно регулировать своё поведение.

По шкале «Цели в жизни» вообще отсутствуют низкие значения — абсолютно все участницы (100%) показали средний или высокий уровень. Эти данные убедительно свидетельствуют о сформированности у матерей жизненных смыслов, целей, наличии чувства направленности жизни.

По шкале «Позитивные отношения» преобладает средний уровень (70%), что говорит о важности для матерей наличия доброжелательных, доверительных отношений с окружающими, особенно близкими людьми, членами семьи.

Низкий уровень по шкале «Самопринятие» показали лишь четверть участников (25%), остальные матери обнаружили позитивное отношение к себе и своему прошлому, знание и принятие своих качеств.

Такая ситуация, на наш взгляд, благоприятна для принятия ребёнка-сироты в семью, т.к. для этого родителям необходимо обладать определённой зрелостью, убеждениями и автономией.

Опросник родительского отношения (ОРО) направлен на выявление родительского отношения к ребёнку, т.е. системы эмоций и чувств, паттернов поведения с ребёнком, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков. Опросник включает пять шкал: принятие-отвержение ребёнка, кооперация, симбиоз, авторитарная гиперсоциализация (контроль), отношение к неудачам ребёнка.

Наше исследование по опроснику ОРО показало благоприятные для ребёнка результаты. У 90% замещающих матерей параметр «принятие-отвержение» находится на среднем уровне. Заметим, что явное отвержение не выявлено. Контроль (авторитарная гиперсоциализация) тяготеет к низкому уровню: у 65% участниц низкий уровень, у 35% — средний, 0% — высокий. Мы считаем, что это говорит не об отсутствии контроля как такового, а об отсутствии ярко выраженного авторитаризма, тотального чрезмерного контроля со стороны матери.

Статистический анализ результатов по трём методикам показывает, что существует корреляция между жизнестойкостью по тесту С. Мадди и показателем суммарного благополучия по шкале К. Рифф (0,525). Особенно сильна связь между отдельными шкалами этих методик. Так, существует прямая связь на уровне 0,01:

— между уровнем благополучия (К. Рифф) и уровнем контроля (С. Мадди) — 0,578;

- между показателями «Вовлечённость» (С. Мадди) и «Значимость позитивных отношений» (К. Рифф) — 0,606, «Управление средой» (К. Рифф) — 0,603;
- между показателями «Контроль» (С. Мадди) и «Управление средой» (К. Рифф) — 0,716;
- между показателями по шкале К. Рифф «Значимость позитивных отношений» и «Управление средой» — 0,643.
- наблюдается взаимосвязь между показателями ОРО «Маленький неудачник» и «Принятие — отвержение» — 0,695.

Значимых корреляционных связей между параметром родительского отношения к детям «Кооперация» и показателем общего психологического благополучия в нашем исследовании не выявлено, однако, этот стиль родительского отношения описывается в литературе и в предыдущих исследованиях как благоприятный для развития ребёнка. Надо отметить, что у всех матерей в нашем исследовании стиль «Кооперация» присутствует на высоком (%) или среднем (%) уровне. Подводя итог по всем показателям опросника родительского отношения, можно утверждать, что в целом по выборке зафиксировано благоприятное родительское отношение к детям со стороны матерей.

**2. Исследование приёмных детей.** Мы оценивали адаптированность ребёнка в приёмной семье по таким показателям как уровень тревожности, общий эмоциональный фон, особенности отношения к членам новой семьи. Высокий уровень тревожности и негативных эмоций выявлен у 55% дошкольников, а низкий лишь у 15%, что свидетельствует о сравнительно невысоком уровне психологической адаптированности. При этом 80% детей испытывают одиночество и 90% — агрессивные переживания (по интервью методики «Кактус»). Большинство детей (90%) поместили фигуру замещающей матери в красный («положительный», свой) дом, что свидетельствует о преобладании позитивного отношения к ней и, возможно, наличии принятия и привязанности. Лишь 10% дошкольников поместили фигуру замещающей матери в чёрный («отрицательный») дом — в этих случаях

можно говорить о неприятии и наличии негативных переживаний в её адрес.

Остальные проживающие совместно с ребёнком члены новой семьи размещались преимущественно в красном доме (90%), лишь в 10% случаев в чёрный дом попали братья и сёстры, с которыми у ребёнка существуют отношения ревности (со слов матерей).

На основе полученных данных мы посчитали обобщённый показатель «психологической адаптированности» ребёнка в замещающей семье, представляющий собой сумму показателей по отдельным методикам. В совокупный показатель вошли следующие характеристики: уровень тревожности и общий эмоциональный фон ребёнка, чувство одиночества, наличие агрессивных переживаний и отношение к членам новой семьи.

По результатам данного исследования были выявлены корреляционные связи между обобщённым показателем психологической адаптированности ребёнка и характеристиками психологического благополучия матери.

Связь на уровне значимости 0,05 выявлена со следующими показателями:

- значимость позитивных отношений (0,473);
- наличие целей в жизни (0,557).

Более слабые связи проявились между адаптированностью и:

- жизненной вовлечённостью матери (0,375);
- значимостью личностного роста (0,415);
- уровнем самопринятия (0,414);
- суммарным показателем благополучия матери (0,420);
- родительским отношением к неудачам ребёнка (0,344).

Обобщая результаты эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы.

1. Для подавляющего большинства старших дошкольников в период адаптации в замещающей семье характерны повышенная тревожность и негативные переживания. Встречается отрицательное

отношение к отдельным членам семьи, однако к замещающим родителям дети испытывают положительные чувства, принятие.

2. У замещающих матерей преобладает средний уровень жизнестойкости и психологического благополучия, при этом отмечаются высокие уровни осмысленности и наличия целей в жизни, автономии и позитивного отношения к людям.
3. Выявлена положительная взаимосвязь психологической адаптированности дошкольника с показателями психологического здоровья замещающей матери: значимостью позитивных отношений с другими членами семьи, наличием целей в жизни, степенью вовлечённости, уровнем самопринятия, значимостью личностного роста.
4. Замещающая семья — и ребёнок, и родители — нуждаются в социально-психологической поддержке в адаптационный период и позже. Одним из направлений такой поддержки может быть работа по повышению психологического здоровья замещающих родителей, особенно матери.

Исследование показало важность поддержки психологического благополучия замещающей матери, повышения её жизнестойкости.

Успешно адаптируются и эмоционально благополучны дошкольники, приёмные матери которых имеют более высокий уровень жизнестойкости и психологического благополучия. Ресурсами психологической поддержки приёмной семьи могут быть работа над повышением жизнестойкости, особенно вовлечённости и принятием риска матери, а также в целом её психологического благополучия. Другим направлением поддержки замещающих семей может стать развитие позитивных стилей родительского отношения к детям (принятие, кооперация).

Полученные результаты могут быть использованы при планировании программ поддержки принимающих семей, при обучении помогающих специалистов (психологов, социальных работников), а также дополнят и обогатят имеющиеся данные исследований

по вопросам адаптации детей-сирот в замещающих семьях.

## Литература

1. *Боголев А.А., Столин В.В. Аванесов В.С.* Общая психодиагностика. — СПб.: «Речь», 2000.
2. *Веракса А.Н.* Индивидуальная психологическая диагностика ребёнка 5–7 лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации за 2017 год // <http://mintrud.donland.ru/MojoNews/Pages/ViewNews.aspx?mid=123058&id=40673> (дата обращения 20.02.2020).
4. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие // Сост. С.В. Велиева. — СПб: Речь, 2005.
5. *Кузнецова С.В.* Субъективное благополучие и жизнестойкость личности // Восток, Запад, Россия: философские и социокультурные основания взаимодействия цивилизаций: сб. науч. тр. — Саратов: Кубик, 2017. — С. 146–151.
6. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
7. *Панфилова М.А.* Игротерапия общения. — М.: 2001. — С. 54–59.
8. Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции / Отв. ред. С.А. Водяха. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018.
9. *Соломатина Г.Н.* Приёмные дети: Как справиться с проблемами адаптации и воспитания в замещающей семье. — СПб.: Владос, 2014.
10. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
11. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998. № 124-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // <https://fzrf.su/zakon/ob-osnovnyh-garantiyah-prav-rebenka-124-fz/> (дата обращения 20.02.2020).
12. *Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95–129.
13. *Diener.* Advances in subjective well-being research / Ed Diener, S. Oishi, L. Tay // Nature Human Behaviour. — 2018. — No 2. — P. 253–260.