

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

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СВЯЗЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ И ВЫГОРАНИЯ У
СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 442 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

НИКОЛАЕНКОВОЙ ОЛЬГИ ВАЛЕРЬЕВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

Е.Е. Бочарова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

Общая характеристика работы

Актуальность исследования определяется возрастающими требованиями современной образовательной среды к обучающимся. В условиях цифровизации образования, высокой учебной нагрузки, подготовки к итоговой аттестации и необходимости профессионального самоопределения возрастает риск возникновения академического выгорания. Одновременно особое значение приобретает академическая мотивация как фактор, обеспечивающий устойчивость учебной деятельности, успешность обучения и психологическое благополучие личности.

Проблема мотивации традиционно занимает важное место в отечественной и зарубежной психологии. Однако современные исследования всё чаще акцентируют внимание не только на уровне мотивации, но и на её качественных характеристиках. В рамках теории самодетерминации особое значение приобретают внутренние и внешние формы регуляции поведения. Именно качество мотивации во многом определяет устойчивость человека к стрессовым воздействиям образовательной среды.

Параллельно с этим в последние десятилетия активно развивается направление исследований академического выгорания. Данный феномен рассматривается как специфическая форма психологического неблагополучия, возникающая в условиях длительных учебных нагрузок и сопровождающаяся эмоциональным истощением, снижением вовлечённости в учебный процесс и переживанием собственной неэффективности.

Степень разработанности проблемы

Теоретическую основу исследования составляют труды Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Х. Хекхаузена, Э. Деси и Р. Райана. Вопросы эмоционального и академического выгорания представлены в работах К. Маслач, М. Ляйтнера и современных отечественных исследователей.

Анализ научной литературы показывает, что академическая мотивация и выгорание являются тесно связанными феноменами. При этом сравнительное изучение старшеклассников и студентов остаётся актуальным направлением исследований, поскольку данные возрастные группы сталкиваются со специфическими образовательными задачами и стрессорами.

Объект, предмет, цель и задачи исследования

Объект исследования – учебная деятельность старшеклассников и студентов вузов.

Предмет исследования – взаимосвязь академической мотивации и учебного выгорания у старшеклассников и студентов вузов.

Цель исследования – выявить взаимосвязь академической мотивации и учебного выгорания у старшеклассников и студентов вузов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные подходы к пониманию академической мотивации.
2. Изучить феномен академического выгорания.
3. Выявить психологические особенности старшеклассников и студентов.
4. Организовать и провести эмпирическое исследование.
5. Проанализировать результаты и определить характер взаимосвязей между исследуемыми показателями.

Гипотеза исследования

Предполагалось, что преобладание внутренней академической мотивации способствует снижению уровня академического выгорания, тогда как доминирование внешней мотивации и амотивации связано с его повышением. Также предполагалось наличие различий между старшеклассниками и студентами по показателям мотивации и выгорания.

Теоретико-методологические основания исследования

Исследование базируется на положениях теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, согласно которой внутренняя мотивация способствует удовлетворению базовых психологических потребностей личности и обеспечивает устойчивое вовлечение в деятельность.

Также использованы положения концепции академического выгорания К. Маслач, рассматривающей выгорание как многоаспектный феномен, включающий эмоциональное истощение, цинизм и снижение чувства эффективности.

В работе учитываются современные представления о возрастных особенностях старшеклассников и студентов, находящихся на различных этапах образовательного и профессионального становления.

Организация и методы исследования

Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МБОУ «Школа №175» городского округа Самара. В исследовании приняли участие 40 человек: 20 старшеклассников и 20 студентов.

Для диагностики академической мотивации использовалась Шкала академической мотивации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычёва и Е.Н. Осина. Для оценки выраженности академического выгорания применялся опросник School Burnout Inventory.

Обработка данных осуществлялась с помощью методов описательной статистики, коэффициента ранговой корреляции Спирмена и U-критерия Манна–Уитни.

Содержание первой главы

В первой главе представлен теоретический анализ академической мотивации и эмоционального выгорания. Рассматриваются различные подходы к пониманию мотивации, её структура и функции в учебной деятельности.

Особое внимание уделяется теории самодетерминации, в рамках которой выделяются внутренняя мотивация, различные формы внешней мотивации и амотивация. Показано, что внутренняя мотивация связана с познавательным интересом, стремлением к развитию и удовлетворением от процесса обучения.

Также подробно раскрывается феномен академического выгорания. Рассматриваются его основные компоненты: эмоциональное истощение, цинизм и чувство несоответствия. Анализируются факторы риска, включая чрезмерную нагрузку, высокий уровень контроля, неопределённость будущего и недостаток психологических ресурсов.

Отдельный раздел посвящён возрастным особенностям старшеклассников и студентов. Показано, что старшеклассники чаще сталкиваются с давлением экзаменационной системы и ожиданий окружающих, тогда как студенты переживают трудности профессионального самоопределения и адаптации к новым условиям обучения.

Содержание второй главы

Во второй главе представлены результаты эмпирического исследования.

Анализ показателей академической мотивации выявил достаточно высокий уровень внутренних форм мотивации в обеих группах. Вместе с тем старшеклассники продемонстрировали более высокие показатели интроецированной и экстернальной мотивации. Это свидетельствует о большей зависимости учебной активности от внешних оценок, требований и ожиданий.

Сравнительный анализ показателей выгорания показал наличие статистически значимых различий по отдельным компонентам. Студенты чаще испытывают эмоциональное истощение, тогда как старшеклассники в большей степени переживают чувство несоответствия собственных возможностей требованиям образовательной среды.

Корреляционный анализ выявил значимые связи между амотивацией и компонентами выгорания. Увеличение амотивации сопровождалось ростом эмоционального истощения, цинизма и чувства несоответствия. Полученные результаты подтверждают важность сохранения личностного смысла учебной деятельности как фактора психологической устойчивости.

Научная новизна исследования

Научная новизна работы заключается в уточнении характера взаимосвязи между академической мотивацией и академическим выгоранием у представителей различных возрастных образовательных групп. Выявлены особенности мотивационной структуры старшеклассников и студентов, а также различия в проявлениях компонентов выгорания.

Полученные результаты дополняют современные представления о психологических механизмах формирования учебного неблагополучия и расширяют эмпирическую базу исследований академической мотивации.

Теоретическая значимость исследования

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении представлений о роли академической мотивации как одного из ведущих факторов профилактики учебного выгорания. Результаты подтверждают положения теории самодетерминации и демонстрируют значимость качественных характеристик мотивации для психологического благополучия обучающихся.

Практическая значимость исследования

Полученные результаты могут использоваться в деятельности педагогов-психологов, социальных педагогов, кураторов учебных групп и преподавателей. Материалы исследования могут служить основой для разработки профилактических программ, направленных на снижение риска выгорания и повышение уровня внутренней мотивации обучающихся. Практическая значимость заключается также в возможности применения результатов при организации психологического сопровождения старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам и студентов на этапе профессионального становления.

Выводы по главе 1

Проведенный теоретический анализ научной литературы по проблеме академической мотивации и выгорания у старшеклассников и студентов позволяет сформулировать следующие выводы, имеющие значение для дальнейшего эмпирического исследования.

1. Академическая мотивация представляет собой сложное, многомерное и динамическое образование, качественное своеобразие которого наиболее полно раскрывается в рамках теории самодетерминации. Данный подход позволяет преодолеть ограниченность количественных представлений о мотивации и перейти к анализу ее качественных типов, различающихся по степени автономности регуляции деятельности. Континуум мотивации простирается от внутренней, основанной на интересе и удовольствии от самого процесса познания, через различные формы внешней мотивации — экстернальную, интроецированную, идентифицированную, — к амотивации как полному отсутствию побуждения. Принципиально важным является положение о том, что именно качество мотивации, а не ее количественная выраженность, выступает решающим фактором, определяющим характер протекания учебной деятельности, глубину усвоения знаний, отношение к трудностям и, в конечном счете, психологическое благополучие учащегося. Автономные формы мотивации формируются при удовлетворении базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности, тогда как их фрустрация закономерно приводит к доминированию контролируемых форм и амотивации.

2. Академическое выгорание является специфической формой проявления синдрома выгорания в образовательной среде, отражающей состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное длительным воздействием учебных стресс-факторов. В его структуре выделяются три взаимосвязанных компонента: эмоциональное истощение как центральное звено, проявляющееся в чувстве опустошенности и хронической усталости; цинизм, выражающийся в негативном, отстраненном отношении к учебе и участникам образовательного процесса; редукция академических достижений как ощущение собственной неэффективности и неуспешности. Возникновение и развитие выгорания обусловлено сложным взаимодействием личностных факторов (перфекционизм, низкая самооценка, тревожность, недостаток жизнестойкости), организационных характеристик образовательной среды (чрезмерная нагрузка, неясность требований, отсутствие обратной связи) и социальных условий (дефицит поддержки, конфликты, давление со стороны семьи). Принципиально важным является понимание выгорания как мультифакториального феномена, для профилактики которого необходим комплексный учет всех групп факторов.

3. Теоретический анализ достаточно убедительно показывает: между типом академической мотивации и уровнем выгорания существует устойчивая и содержательная

связь. Автономные формы мотивации (внутренняя и идентифицированная регуляция) выступают как значимые ресурсы – они снижают риск выгорания и помогают сохранять психологическое благополучие даже при высоких учебных нагрузках. Контролируемые же формы (экстернальная и интроецированная регуляция, а также амотивация), напротив, служат мощными предикторами всех компонентов выгорания, особенно эмоционального истощения и цинизма. Механизм этой связи раскрывается через удовлетворение базовых психологических потребностей. Автономная мотивация сигнализирует о том, что потребности в автономии, компетентности и связанности удовлетворены – а это само по себе создаёт ресурс устойчивости. Контролируемые формы мотивации, напротив, указывают на то, что базовые потребности остаются неудовлетворёнными. Следствие – внутренний конфликт, хроническое напряжение и, в конечном счёте, истощение.

4. Психологические особенности старшеклассников и студентов, своеобразие их социальной ситуации развития и ведущей деятельности заметно меняют как структуру мотивации, так и уязвимость к выгоранию. Следовательно, анализ этих феноменов в каждой возрастной группе требует дифференцированного подхода. Старшеклассники находятся в ситуации профессионального самоопределения и подготовки к экзаменам. Для них характерны высокая зависимость от семьи, ориентация на внешнюю оценку и инструментальное отношение к учёбе. Это делает их особенно чувствительными к внешнему давлению и контролирующим формам мотивации. Основные факторы риска – высокие учебные нагрузки, стресс перед ЕГЭ и авторитарный стиль преподавания. Именно они провоцируют переутомление, тревожность и соматические нарушения. У студентов центральное место занимает профессиональное становление, которое требует высокого уровня автономии, саморегуляции и внутренней мотивации. Переход в новую образовательную среду, необходимость самостоятельно организовывать свою деятельность, совмещение учёбы с работой и отделение от семьи – всё это создаёт специфические стрессоры. Если навыки саморегуляции и совладания со стрессом не сформированы, а академическая нагрузка высока, риск отчуждения от учёбы и развития выгорания значительно возрастает. Факторы физического здоровья, образа жизни и социально-экономические условия выступают важными модераторами: они могут усиливать или ослаблять влияние мотивационных и средовых факторов на процесс выгорания в обеих возрастных группах.

Проведённый теоретический анализ, таким образом, не просто подтверждает, что эмпирическое исследование связи между академической мотивацией и выгоранием – вещь

актуальная и обоснованная. Он ещё и задаёт его концептуальные рамки. Те закономерности, которые удалось выявить, позволяют сформулировать гипотезы: о значимых различиях в структуре мотивации и уровне выгорания у старшеклассников и студентов, а также о том, как именно связаны изучаемые феномены в этих возрастных группах.

Выводы по главе 2

На основе проведённого анализа можно сделать следующие выводы. Установлено, что мотивация саморазвития и мотивация самоуважения статистически значимо отрицательно связаны с цинизмом, то есть выступают факторами, снижающими вероятность формирования формального и отчуждённого отношения к учебной деятельности. Экстернальная мотивация и амотивация, напротив, положительно связаны с компонентами выгорания, особенно с цинизмом, что позволяет рассматривать их как факторы риска эмоционального неблагополучия в учебной сфере.

Сравнительный анализ по U-критерию Манна–Уитни показал, что статистически значимые различия между старшеклассниками и студентами выявлены по шкалам интроецированной мотивации, экстернальной мотивации и чувства несоответствия.

Старшеклассники в большей степени ориентированы на внешне регулируемые и внутренне принуждающие формы мотивации, а также чаще переживают чувство несоответствия в учебной деятельности. По остальным показателям академической мотивации и выгорания статистически значимых различий не обнаружено.

Таким образом, результаты второй главы подтверждают наличие взаимосвязи между академической мотивацией и учебным выгоранием у старшеклассников и студентов, однако характер этой взаимосвязи различается в зависимости от этапа обучения.

Первая гипотеза о том, что внутренние формы академической мотивации отрицательно связаны с компонентами учебного выгорания, подтвердилась частично. Вторая гипотеза о положительной связи внешних форм мотивации и амотивации с учебным выгоранием подтвердилась. Третья гипотеза о большей выраженности компонентов учебного выгорания у студентов не подтвердилась, поскольку статистически значимые различия были выявлены только по шкале чувства несоответствия, причём более высокие показатели наблюдались у старшеклассников.

Полученные данные могут быть использованы при разработке программ психолого-педагогического сопровождения старшеклассников и студентов, направленных на развитие внутренней мотивации и профилактику выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе мы изучили, что академическая мотивация – это сложное, многослойное явление. И её качественное своеобразие (то есть преобладание внутренних или внешних форм, степень автономности регуляции) во многом определяет не только то, как человек учится, но и то, какие эмоции сопровождают его учёбу, как он относится к трудностям, насколько устойчив к стрессу и, в конечном счёте, насколько высок у него риск развития деструктивных состояний – включая выгорание.

Ключевую роль в том, развивается выгорание или нет, играет качество академической мотивации. Автономные её формы служат ресурсом – они защищают от выгорания. А вот контролируемые формы и амотивация, напротив, выступают факторами риска. Эта связь опосредована двумя вещами: удовлетворением базовых психологических потребностей и тем, насколько сам процесс учения переживается как осмысленный.

Проведённый теоретический анализ, таким образом, не просто подтверждает, что эмпирическое исследование связи между академической мотивацией и выгоранием – вещь актуальная и обоснованная. Он ещё и задаёт его концептуальные рамки. Те закономерности, которые удалось выявить, позволяют сформулировать гипотезы: о значимых различиях в структуре мотивации и уровне выгорания у старшеклассников и студентов, а также о том, как именно связаны изучаемые феномены в этих возрастных группах.

Понимание того, как именно возникает выгорание и как оно связано с мотивацией, создаёт необходимую основу для того, чтобы перейти к анализу возрастной специфики этих процессов.

Сравнительный анализ по U-критерию Манна–Уитни показал, что статистически значимые различия между старшеклассниками и студентами выявлены по шкалам интроецированной мотивации, экстернальной мотивации и чувства несоответствия.

Старшеклассники в большей степени ориентированы на внешне регулируемые и внутренне принуждающие формы мотивации, а также чаще переживают чувство несоответствия в учебной деятельности. По остальным показателям академической мотивации и выгорания статистически значимых различий не обнаружено.

В результате обработки полученных данных с использованием методов математической статистики, включая корреляционный анализ, были получены следующие результаты. Первая гипотеза о связи внутренних форм мотивации с выгоранием подтвердилась частично, вторая гипотеза о связи внешних форм мотивации с выгоранием –

полностью, третья гипотеза о большем выгорании у студентов - не подтвердилась, так как высокие показатели наблюдались у старшеклассников.

Результаты исследования могут быть использованы в работе психологов, педагогов, социальных работников, а также родителей для разработки программ повышения академической мотивации и профилактики выгорания у старшеклассников и студентов вузов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Методические рекомендации 2.4.0380-25. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации к санитарным нормам и правилам, регуливающим вопросы обеспечения условий образовательной деятельности, оказания услуг по воспитанию и обучению : утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 30.05.2025. — Текст : электронный // Администратор образования. — 2025. — № 13. — URL: https://meganorm.ru/mega_doc/dop1/8/spravoch
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» // Официальный сайт ФГОС. — URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/>
3. Salmela-Aro K. School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity / K. Salmela-Aro, N. Kiuru, E. Leskinen, J.-E. Nurmi // European Journal of Psychological Assessment. — 2009. — Vol. 25, No. 1. — P. 48–57. — DOI: 10.1027/1015-5759.25.1.48.
4. Авербух Н.В. Опыт психологического консультирования в учебном заведении для одаренных детей // Новая наука: современное состояние и пути развития. 2016. № 9. С. 38-40.
5. Алексеенко С. Н. Качество жизни и жизнестойкость студентов медицинского вуза в аспекте самооценки здоровья / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2014. — № 8-1. — С. 135.
6. Артюхова Т.Ю., Шелкунова Т.В. Психология школьников: учебное пособие. Красноярск: СФУ, 2022. 113 с.
7. Бабина В. С. Проблемы здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2015. — № 11. — С. 572–575.
8. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14731-5. — Текст :

- электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558456>
9. Бакшаева, Н. А. Психология мотивации студентов : учебник для вузов / Н. А. Бакшаева, А. А. Вербицкий. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08576-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584490>
 10. Били-Лазарь А. А., Хлебутина Э. В., Вольский В. В. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 10. — С. 192.
 11. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб.: Питер, 2008. 398 с.
 12. Бокарева Н. А. Гигиена детей и подростков : учебное пособие для вузов / Н. А. Бокарева, Н. И. Кучма, О. Ю. Милушкина и др. ; под ред. Н. А. Бокаревой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 215 с.
 13. Борохова, Е. А. Взаимосвязь психологического благополучия и академической мотивации в юношеском возрасте : магистерская диссертация / Е. А. Борохова ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Кафедра общей и социальной психологии. — Екатеринбург, 2025. — 81 с.
 14. Бочавер А. А. Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке / А. А. Бочавер, О. Р. Михайлова // Вопросы образования. — 2023. — № 2. — С. 70–100.
 15. Брагина Е.А., Николаева И.А. Особенности осознанной саморегуляции у старшеклассников // Человеческий капитал. 2019. № 11 (131). С. 158-165.
 16. Бянкина Л. В., Изотова В. М., Хотимченко А. В., Цуман Н. А. Самооценка здоровья студентами профессиональных учебных заведений Хабаровска как составляющая их психофизиологического состояния // Ученые записки. — 2014. — № 4 (110). — С. 24–28.
 17. Вахрушева Ю. П. Удовлетворенность жизнью, академическая мотивация и саморегуляция в раннем юношеском возрасте (к постановке проблемы) // Вестник магистратуры. — 2024. — № 8 (155). — С. 30–31.
 18. Водопьянова Н. Е. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство

Юрайт, 2024. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16342-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514841>

19. Возрастная и педагогическая психология : учебник для вузов / Б. А. Сосновский, Е. А. Бондаренко, М. В. Молоканов и др. ; под редакцией Б. А. Сосновского. — 3-е изд., пер. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 359 с.
20. Горбенко И.А., Киселева Т.Б., Щигарцова Ю.Е. Влияние личностной тревожности на академическую успеваемость подростков // Актуальные вопросы психологического состояния общества, как фактора общего благополучия: сборник материалов международной научно-практической конференции. Махачкала, 2022. С. 101-105.
21. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития // М., 2013. С. 44.
22. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 4. С. 96—107.
23. Егорова Н.Л., Карпенко Л.З. Сравнительная оценка учебной нагрузки в общеобразовательных школах, лицеях и гимназиях // Гигиеническая наука и практика на рубеже XXI века: материалы IX Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. - М., 2001. - Т. 2. - С. 338-341.
24. Зайцев С. В. Влияние стиля педагогического руководства на учебную мотивацию старшеклассников / С. В. Зайцев // Психология обучения. — 2016. — № 7. — С. 45-52.
25. Илюхин Е. А. Выгорание в жизни школьников и студентов: причины, последствия и способы преодоления // Современная зарубежная психология. — 2021. — Т. 10, № 2. — С. 117–127.
26. Ирихин Н. В., Журавлев Ю. И., Жернакова Н. И., Чефранова Ж. Ю. и др. Сравнительный анализ объективной и субъективной оценок здоровья студентов в ходе реализации инновационной образовательной программы «Здоровьесбережение» // Вестник ТГУ. — 2009. — № 6 (74). — С. 149–153.
27. Ишмуратова Ю.А., Потанина А.М., Бондаренко И.Н. Вклад осознанной саморегуляции, вовлеченности и мотивации в академическую успеваемость школьников в разные периоды обучения // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26. № 5. С. 17-29.

28. Койфман О. С., Хайзер Е. А. Связь академической мотивации и выгорания у студентов российских и азербайджанских вузов // Психологическая наука и образование. — 2022. — Т. 27, № 5. — С. 21–33.
29. Корниенко Д. С., Козлов А. И., Отавина М. Л. Взаимосвязь самооценок здоровья и психологического благополучия у практически здоровых и имеющих хронические заболевания молодых людей // Гигиена и санитария. — 2016. — № 6. — С. 577–581.
30. Кузнецова И. В. Особенности характеров и социально-психологическая адаптации одаренных подростков / И. В. Кузнецова // Психология творчества и одаренности : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием : в 3 ч. / под ред. Д. Б. Богоявленской. — Москва : Изд-во ГБОУ ВПО МГППУ, 2021. — Ч. 3. — С. 82-87.
31. Кучина Т.И., Мороз Т.С. Мотивационная сфера и академическая успешность старшеклассников // Современные тенденции развития системы образования: сборник материалов международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2019. С. 227-230.
32. Легостаева Е.С., Оконечникова Л.В., Денисова Д.С. Жизнестойкость, самооценка и мотивация как личностные факторы успешности обучения старшеклассников // Педагогическое образование в России. 2019. № 8. С. 149-156.
33. Макеева Т. В. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564824>
34. Маралов В.Г., Кудака М.А., Смирнова О.В. Разработка и апробация русскоязычной версии опросника «Психологический капитал» для использования в сфере высшего образования // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2022. № 6 (46). С. 168-180.
35. Маркина Н.В. Личностные ресурсы академической успешности учащихся профильных классов // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16. № 1. С. 29-40.
36. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. С. 3-37.

37. Неврюев А.Н., Адамян А.А., Горбунова К.Н., Баранова И.А. Связь отношения к дистанционному обучению студентов с отчуждением от учебы и эмоциональным выгоранием // Психологическая наука и образование. — 2022. — Т. 27, № 1. — С. 136–146.
38. Негашева М. А. Влияние социально-экономических факторов на морфологические параметры студенческой молодежи Москвы и области // Экология человека. — 2007. — № 1. — С. 60–63.
39. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518841>
40. Осин, Е. Н. Взаимосвязь базовых психологических потребностей, мотивации и субъективного благополучия у студентов / Е. Н. Осин, Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Г. Ефремова // Психологическая наука и образование. — 2024. — Том 29, № 4. — С. 5–19.
41. Осин, Е. Н. Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды / Е. Н. Осин // Психологическая наука и образование. — 2015. — Т. 20, № 4. — С. 57–74. — DOI 10.17759/pse.2015200406.
42. Официальная страница МБОУ «Школа № 175» г. Самара. Текст: электронный // URL: <https://175school.samara.minobr63.ru/%d0>
43. Петрушин В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09890-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562248>
44. Попов В. И., Мелихова Е. П. Изучение и методология качества жизни студентов // Гигиена и санитария. — 2016. — № 9. — С. 879–887.
45. Прокопьева Н. В., Черкашина М. В. Факторы, методы и перспективы формирования учебной мотивации у студентов духовных семинарий в контексте религиозно-ценностных и педагогических особенностей духовного образования // Вестник Барнаульской духовной семинарии. — 2025. — № 2 (6). — С.47-54.
46. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт,

2026. — 415 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15965-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582826>
47. Райан Р. М. Теория самоопределения и содействие внутренней мотивации, социальному развитию и благополучию / Р. М. Райан, Э. Л. Деси // Американский психолог. — 2000. — Т. 55. — С. 68–78.
48. Райан Р., Деси Э. Обзор теории самоопределения: диалектическая перспектива организма // Справочник по исследованию самоопределения / под ред. Э.Л. Деси, Р.М. Райана. Рочестер, США: Университет Рочестера, 2002. С. 3-33.
49. Ростовская Т. К. Семья в системе социальных институтов общества : учебное пособие для вузов / Т. К. Ростовская, О. В. Кучмаева. — 2-е изд., пер. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13664-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494976>
50. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 720 с.
51. Сорокоумова Е. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17022-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/pedagogicheskaya-psihologiya-542336>
52. Сулейманова Ф.Г., Яворский Н.И., Харченко И.И. Практики создания развивающей среды как особенность специализированного образования в СУНЦ НГУ // Вестник НГУЭУ. 2016. №2. С 49-68.
53. Сыманюк Э.Э., Оконечникова Л.В., Малова Е.С. Исследование учебного стресса и его связь с успеваемостью у учащихся старших классов // Педагогическое образование в России. 2019. № 8. С. 42-49.
54. Феоктистова, С. В. Психология : учебник для вузов / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09729-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585157>

55. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Хекхаузен Хайнц; Heckhausen Heinz. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер ; Москва : Смысл, 2003. — 860 с.
56. Шайдакова Н. В. Демонстративное потребление молодежи из семей с разным социально-экономическим статусом // Психология. Экономика. Право. — 2014. — № 2. — С. 22–30.