

# Эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы психологического благополучия студентов в современных условиях

**Денисова Е.Г.**

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0240-8176>, e-mail: keithdenisova@gmail.com

**Ермаков П.Н.**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (ФГАОУ ВО ЮФУ),  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8395-2426>, e-mail: paver@sfnu.ru

**Абакумова И.В.**

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-2588>, e-mail: abakira@mail.ru

**Сылка Н.В.**

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7324-8670>, e-mail: gramtysh99@gmail.com

Представлены материалы комплексного изучения эмоционально-личностных и метакогнитивных предикторов психологического благополучия обучающихся, направленного на выявление поддерживающих и дисфункциональных факторов, влияющих на уровень психологического благополучия студентов в современных условиях. Выборка исследования: 317 человек в возрасте от 18 до 45 лет (средний возраст — 20,82) — обучающиеся по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и аспирантуры. Для исследования заявленных показателей использовались следующие методики: короткий портретный опросник Большой пятерки; методика «Шкала дифференциальных эмоций»; методика диагностики субъективного благополучия личности; опросник метакогнитивной включенности в деятельность; Шкала самооценки метакогнитивного поведения; тест «Дифференциальный тип рефлексии»; опросник «Когнитивная регуляция эмоций» и авторская анкета самооценки метакогнитивного поведения «Метакогнитивные навыки в структуре учебно-профессиональной деятельности». Полученные данные показывают, что уровень субъективного благополучия значимо различается в зависимости от уровня метакогнитивной включенности. Установлено, что влияние также оказывают высокий индекс позитивных эмоций, более высокие показатели экстраверсии и сознательности, а также низкие значения нейротизма. Данные проведенного исследования могут помочь в решении задач формирования и коррекции индивидуаль-

ных метакогнитивных стратегий, способствующих успешной адаптации и поддержанию субъективной удовлетворенности.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, субъективное благополучие, метакогнитивные навыки, эмоционально-личностные характеристики.

---

**Финансирование.** Исследование выполнено в Донском государственном техническом университете при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 21-78-00116.

**Для цитаты:** Денисова Е.Г., Ермаков П.Н., Абакумова И.В., Сылка Н.В. Эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы психологического благополучия студентов в современных условиях // Психологическая наука и образование. 2022. Том 22. № 5. С. 85—96. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2022270507>

## Emotions, Personality Traits and Metacognitions as Predictors of Students' Psychological Well-Being in Contemporary Situation

**Ekaterina G. Denisova**

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0240-8176>, e-mail: [keithdenisova@gmail.com](mailto:keithdenisova@gmail.com)

**Pavel N. Ermakov**

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8395-2426>, e-mail: [paver@sfedu.ru](mailto:paver@sfedu.ru)

**Irina V. Abakumova**

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-2588>, e-mail: [abakira@mail.ru](mailto:abakira@mail.ru)

**Nadezhda V. Sylka**

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7324-8670>, e-mail: [gramtysh99@gmail.com](mailto:gramtysh99@gmail.com)

This study aims to comprehensively explore the emotional, personal, and metacognitive predictors of students' psychological well-being. The article presents the results of identifying supporting and dysfunctional factors that affect the level of psychological well-being of the current generation of students. Study sample: 317 people subjects aged 18 to 45 years (average age 20.82) — undergraduate, graduate and postgraduate students. To measure these characteristics, the following methods were used: a short portrait questionnaire of the Big Five; methodology "Differential Scale of Emotions"; methodology for diagnosing the subjective well-being of the individual; Metacognitive Awareness Inventory; Metacognitive behavior self-assessment scale; test "Differential type of reflection"; Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and the author's self-assessment questionnaire of metacognitive behavior "Metacognitive skills in the structure of educational and professional activities". It is shown that the level of subjective well-being differs significantly depending on the level of metacognitive involvement. A positive effect is also exerted by a high index of positive emotions, a greater level of extraversion and conscientiousness, and a low level of neuroticism. The data obtained can be helpful in developing programs for forming and reforming

individual metacognitive strategies that contribute to successful adaptation and maintaining subjective well-being maintenance.

**Keywords:** psychological well-being, subjective well-being, metacognitive skills, emotions, personality traits.

**Funding.** The research has been funded by the Russian Science Foundation (RSF), project № 21-78-00116, at the Don State Technical University.

**For citation:** Denisova E.G., Ermakov P.N., Abakumova I.V., Sylka N.V. Emotions, Personality Traits and Metacognitions as Predictors of Students' Psychological Well-Being in Contemporary Situation. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27 no. 5, pp. 85—96. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2022270507> (In Russ.).

## Введение

Обучающиеся на всех уровнях образования подвержены негативным влияниям ситуации неопределенности и регулярно сталкиваются с рядом проблем, влияющих на успешность освоения ими образовательных программ, их удовлетворенность процессом, самочувствие и психологическое благополучие [2; 5; 12]. Специфика учебной деятельности заключается в ее воздействии на личность обучающегося, а также в глубокой связи академической успешности с его субъективными характеристиками [5; 19]. В современных условиях возникает объективная трудность учета и контроля внешних факторов среды, что, в свою очередь, делает особенно значимыми внутренние, субъективные факторы, обуславливающие определенный уровень функционирования и адаптации человека. При этом сфера образования, как и многие другие сферы, сегодня находится в состоянии непрерывных инноваций, что, естественно, с одной стороны, сказывается на благополучии основных субъектов образовательной деятельности, а с другой — зависит от него. Изучена и описана связь уровня психологического благополучия с показателями самоэффективности и позитивного мышления [2; 15], а также с устойчивостью, внимательностью [24] и академическими достижениями [19]. Однако сложность и многогранность самого феномена «психологическое благополучие», а также динамичность трансформаций сферы образования по сей день оставляют открытым вопрос о факторах и условиях благополучия студентов.

Одним из существенных объективных факторов можно назвать ситуацию контроля знаний, так как подверженность оценке и необходимости продемонстрировать определенный уровень владения учебным содержанием сами по себе связаны с повышением напряжения и уровня стресса [2; 5; 12]. Значимыми оказываются особенности педагогического общения и взаимоотношений обучающегося с педагогическим составом. Так, психологически нездоровое общение в учебном процессе выступает фактором риска снижения благополучия и удовлетворенности жизнью у студентов [4; 8].

К субъективным факторам в работах последних лет относят эмоциональное состояние, особенности личности, особенности мотивационно-ценностной сферы, удовлетворенность обучением, аффективно-когнитивные компоненты и метапознание [4; 13]. Также показано, что обучающиеся с высоким уровнем устойчивости и внимательности демонстрируют более высокие уровни автономии и самопринятия, которые, по мнению исследователей, являются компонентами психологического благополучия [20].

А.Г. Самохвалова и коллеги выявили ряд связей благополучия с параметрами мотивации творческой самореализации, особенностями мышления, смысловой сферы, коммуникативной компетентности, креативности, рефлексивности у студентов разных профилей обучения [12]. В исследовании на выборке курсантов военного вуза установлено, что их психологическое благополучие

зависит от сроков адаптации в новых условиях, особенностей мировоззрения, ощущения удовлетворенности учебной, служебной и личной деятельностью [9]. С.А. Русина выявила особую важность ролевой самооценки в психологическом благополучии студентов и установила, что уверенность в согласованности личностных качеств студента и особенностей учебно-профессиональной деятельности, а также соответствие всем нормам и требованиям учебного заведения вызывают одобрение и самопризнание в новой социальной роли, а это, в свою очередь, приводит к положительному изменению уровня психологического благополучия обучающихся [11].

В отношении метапознания показана полезность оценки метакогнитивных навыков для прогнозирования успешности учебной деятельности [14; 25], описаны роль метакогнитивной регуляции в контексте коммуникации [1], роль метакогнитивной включенности в системе психической саморегуляции студентов [10].

Метапознание содержит в себе регуляторный и рефлексивный компоненты. С одной стороны, метакогнитивные навыки охватывают способность к саморегуляции и самоорганизации в процессе познания, с другой — способность отслеживать процесс и прогресс познания, а также самопроверку результатов деятельности. Так, установлено, что развитие способностей метакогнитивной регуляции деятельности напрямую влияет на управление собственным познанием обучающихся [6]. В работе О.И. Даниленко был выявлен и описан комплекс антиципационной состоятельности: предусмотрительность, саморегуляция в учебной деятельности и психосоматическая саморегуляция. Антиципационная деятельность, по мнению автора, выступает одним из важных предикторов академической успеваемости и взаимосвязана с показателями субъективного благополучия [5]. В целом количество работ, посвященных метакогнициям, очевидно возрастает. Изучаются как сами метакогнитивные процессы, так и навыки, и стратегии метакогнитивного поведения [10; 14]. При этом, несмотря на достаточно очевидный факторный потенциал, метапознание часто исследуется в структуре учебной деятельности в некотором отрыве

от личности студента либо рассматривается исключительно в контексте саморегуляции.

Таким образом, в современных условиях возрастает значимость изучения психологических аспектов качества жизни, личной эффективности и продуктивности учебной деятельности. Объединяющей для этих сфер является категория «психологическое благополучие», которая понимается нами с системных позиций и раскрывается как интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к собственной жизни и личности, характеризующиеся субъективным переживанием удовлетворенности. Такое понимание позволяет, с одной стороны, до некоторой степени синонимично использовать разные термины, в которых принято описывать психологическое благополучие и его компоненты, с другой — одновременно учесть эти компоненты и представить их в системном виде [7].

Цель данной работы — выявить комплекс эмоционально-личностных характеристик и метакогнитивных компонентов поведения обучающихся, которые могут выступать как предикторы уровня их психологического благополучия в современных условиях.

### **Характеристики выборки и методы исследования**

В исследовании приняли участие обучающиеся высших учебных заведений Южного федерального округа Российской Федерации — 317 человек (68% девушки) в возрасте от 18 до 45 лет (средний возраст — 20,82). Студенты программ бакалавриата и специалитета составили 80% выборки, 13% составили обучающиеся по программам магистратуры, 7% — аспирантуры. Опрос респондентов проведен в период с 15.03.2022 по 18.04.2022 в формате электронного тестирования. Все респонденты дали согласие на участие в исследовании, были ознакомлены с его целями и уведомяны о дальнейшем использовании и публикации результатов.

Для уточнения социально-психологических характеристик респондентов и использования метакогнитивных навыков применялся метод анкетирования. Респондентов просили указать пол, возраст, уровень образования, направле-

ние подготовки и форму обучения, а также оценить выраженность учебного стресса и успешность совладания с ним. Авторская анкета самооценки метакогнитивного поведения «Метакогнитивные навыки в структуре учебно-профессиональной деятельности» содержала 9 вопросов, позволяющих оценить использование и осознанность основных форм метакогнитивного поведения (метапланирование, процессуальные навыки и метакогнитивный контроль).

Психологическое тестирование личностных характеристик, особенностей эмоциональной сферы и метакогнитивного поведения было проведено с использованием следующих методик: короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10, М.С. Егорова и О.В. Паршикова, 2016); методика «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ, адаптация А.В. Леоновой и М.С. Капицы, 2003); методика диагностики субъективно благополучия личности (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова, 2018); опросник метакогнитивной включенности в деятельность (Г. Шроу, Р. Деннисон, адаптация А.В. Карпова, 1994); Шкала самооценки метакогнитивного поведения (Д. ЛаКоста, адаптация А.В. Карпова, 1998); тест «Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин,

А.Ж. Салихова, 2009); опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (Н. Гарнефски и В. Крайг, адаптация О.Л. Писаревой, 2007).

Статистические методы обработки полученных результатов включали в себя: критерий Шапиро-Уилка, ковариационный анализ (ANCOVA), тест Краскела-Уоллеса. В качестве пост-хок процедуры применялся тест Данна с поправкой Холма на множественные сравнения. Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с применением свободно распространяемого программного пакета JASP Computer software (Version 0.16, 2021).

### Результаты

Большинство респондентов считают, что сталкиваются с достаточно большим количеством стрессовых ситуаций на учебе (среднее по выборке — 5,74 из 10 баллов) и достаточно хорошо справляются с учебной нагрузкой (7,16 из 10 баллов). При этом самооценка уровня выраженности учебного стресса имеет тенденцию к обратной линейной зависимости с субъективными представлениями об академической успешности (рис. 1). То есть чем выше обучающиеся оценивают уровень учебного стресса, тем хуже, по их мнению, они справляются с учебной нагрузкой.

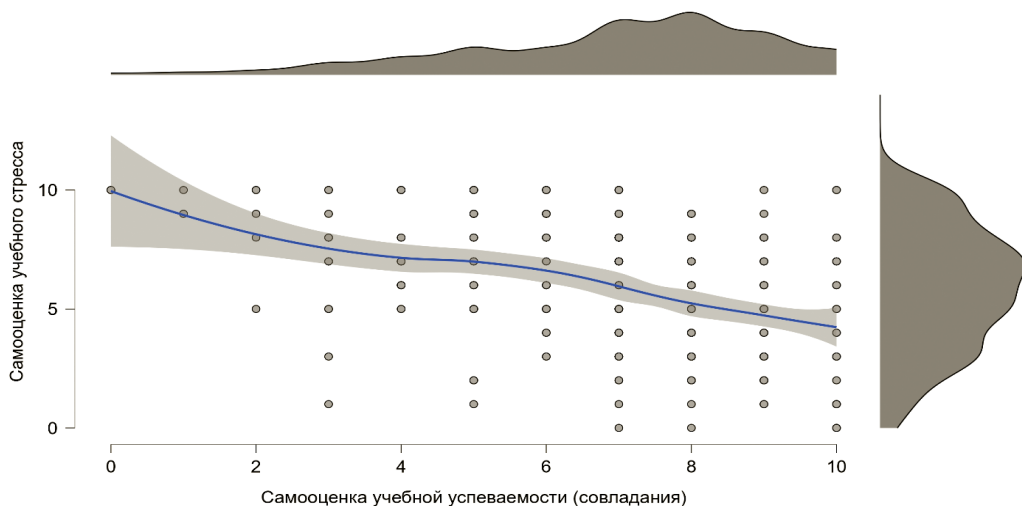


Рис. 1. Анализ результатов анкетирования по вопросам о выраженности учебного стресса и успешности совладания с учебной нагрузкой

При исследовании основных показателей психологического благополучия (табл. 1) наиболее высокие результаты обнаружены по шкале социально-нормативного благополучия (среднее значение — 3,87 балла). Необходимо отметить, что полученное значение соответствует высокому уровню данной шкалы, что свидетельствует о высоких оценках соответствия их жизни социальным нормам и нравственным ценностям. Наиболее низкие показатели выявлены по шкале гедонистического благополучия (3,29), что говорит о сниженном уровне удовлетворения базовых потребностей. При этом установленные значения по шкале гедонистического благополучия, а также по шкалам эмоционального благополучия (3,60), эго-благополучия (3,40) и экзистенциально-деятельностного благополучия (3,56) соответствуют средним значениям выраженности указанных шкал. Интегральный показатель субъективного благополучия также находится на среднем уровне, что в целом положительно характеризует выборку.

Для исследования предикторов субъективного благополучия обучающихся был использован ковариационный анализ (ANCOVA), где в качестве фактора выступил уровень метакогнитивной включенности, а в качестве ковариатов рассматривались степень осознанности метакогнитивных навыков и эмоционально-личностные характеристики (табл. 2).

Показано, что значимый эффект оказывают уровень метакогнитивной включенности ( $F=3,907$  при  $p=0,021$ ), показатели экстраверсии ( $F=12,870$  при  $p<0,001$ ), сознательности

( $F=12,246$  при  $p<0,001$ ), нейротизма ( $F=9,770$  при  $p=0,002$ ), стратегии самообвинения ( $F=4,437$  при  $p=0,036$ ), положительной перефокусировки ( $F=5,467$  при  $p=0,020$ ) и индекса позитивных эмоций ( $F=47,152$  при  $p<0,001$ ). Также отмечаются тенденции к значимости эффекта по стратегиям позитивного пересмотра ( $F=3,035$  при  $p=0,083$ ) и катастрофизации ( $F=3,764$  при  $p=0,053$ ).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень субъективного благополучия значимо различается в зависимости от уровня метакогнитивной включенности (Kruskal-Wallis Test  $H=70,098$  при  $p<0,001$ ; рис. 2).

В ходе апостериорного анализа по методу Данна было установлено, что значимые различия наблюдаются между всеми уровнями метакогнитивной включенности (табл. 3).

При анализе характера влияния личностных характеристик и особенностей эмоциональной сферы установлено, что более высокие показатели субъективного благополучия отмечаются у обучающихся с высоким индексом позитивных эмоций, с более выраженной экстраверсией, сознательностью и низкими значениями нейротизма. Также показано, что положительная перефокусировка при регуляции эмоций на уровень благополучия оказывает прямое влияние, а стратегия самообвинения — обратное (рис. 3).

### Обсуждение результатов

Описанные отношения между уровнем субъективного благополучия обучающихся и уровнем метакогнитивной включенности под-

Таблица 1

### Результаты исследования основных компонентов психологического благополучия обучающихся (N=317)

|   | Среднее значение | Стандартное отклонение |
|---|------------------|------------------------|
| Эмоциональное благополучие                  | 3,601            | 0,761                  |
| Экзистенциально-деятельностное благополучие | 3,562            | 0,728                  |
| Эго-благополучие                            | 3,404            | 0,829                  |
| Гедонистическое благополучие                | 3,298            | 0,760                  |
| Социально-нормативное благополучие          | 3,870            | 0,620                  |
| Субъективное благополучие                   | 3,547            | 0,629                  |

Таблица 2

**Результаты ковариационного анализа ANCOVA предикторов субъективного благополучия обучающихся**

|  | Сумма квадратов | Средний квадрат | F      | p      |
|--|-----------------|-----------------|--------|--------|
| Уровень метакогнитивной включенности                       | 1,162           | 0,581           | 3,907  | 0,021  |
| Экстраверсия   | 1,914           | 1,914           | 12,870 | <0,001 |
| Доброжелательность   | 0,321           | 0,321           | 2,160  | 0,143  |
| Сознательность   | 1,822           | 1,822           | 12,246 | <0,001 |
| Нейротизм  | 1,453           | 1,453           | 9,770  | 0,002  |
| Снижение рефлексии над когнитивными операциями             | 0,002           | 0,002           | 0,012  | 0,912  |
| Степень осознанности использования метакогнитивных навыков | 0,340           | 0,340           | 2,285  | 0,132  |
| Индекс позитивных эмоций                                   | 7,014           | 7,014           | 47,152 | <0,001 |
| Уровень индекса тревожно-депрессивных эмоций               | 0,093           | 0,093           | 0,622  | 0,431  |
| Самообвинение  | 0,660           | 0,660           | 4,437  | 0,036  |
| Принятие   | 0,025           | 0,025           | 0,167  | 0,683  |
| Сосредоточение   | 0,012           | 0,012           | 0,082  | 0,775  |
| Положительная перефокусировка                              | 0,813           | 0,813           | 5,467  | 0,020  |
| Перефокусировка на планирование                            | 0,084           | 0,084           | 0,562  | 0,454  |
| Позитивный пересмотр                                       | 0,451           | 0,451           | 3,035  | 0,083  |
| Помещение в перспективу                                    | 0,067           | 0,067           | 0,450  | 0,503  |
| Катастрофизация  | 0,560           | 0,560           | 3,764  | 0,053  |
| Обвинение  | 0,106           | 0,106           | 0,711  | 0,400  |
| Открытость опыту   | 0,016           | 0,016           | 0,109  | 0,742  |
| Остатки (residuals)  | 44,028          | 0,149           |        |        |

F-statistic: 1,37, df2=314,000; p-value: 0,046

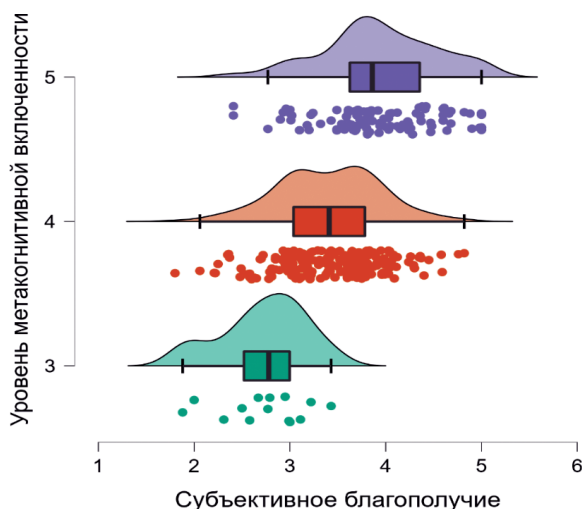


Рис. 2. Анализ влияния уровня метакогнитивной включенности на уровень субъективного благополучия



Таблица 3

**Результаты апостериорного анализа по методу Данна (Dunn's Post Hoc Comparisons)**

| Сравнение по уровню метакогнитивной включенности | z      | $P_{\text{holm}}$ |
|--|--------|-------------------|
| Средний уровень (3) — Повышенный уровень (4)     | -3,654 | <0,001            |
| Средний уровень (3) — Высокий уровень (5)        | -6,486 | <0,001            |
| Повышенный уровень (4) — Высокий уровень (5)     | -6,904 | <0,001            |

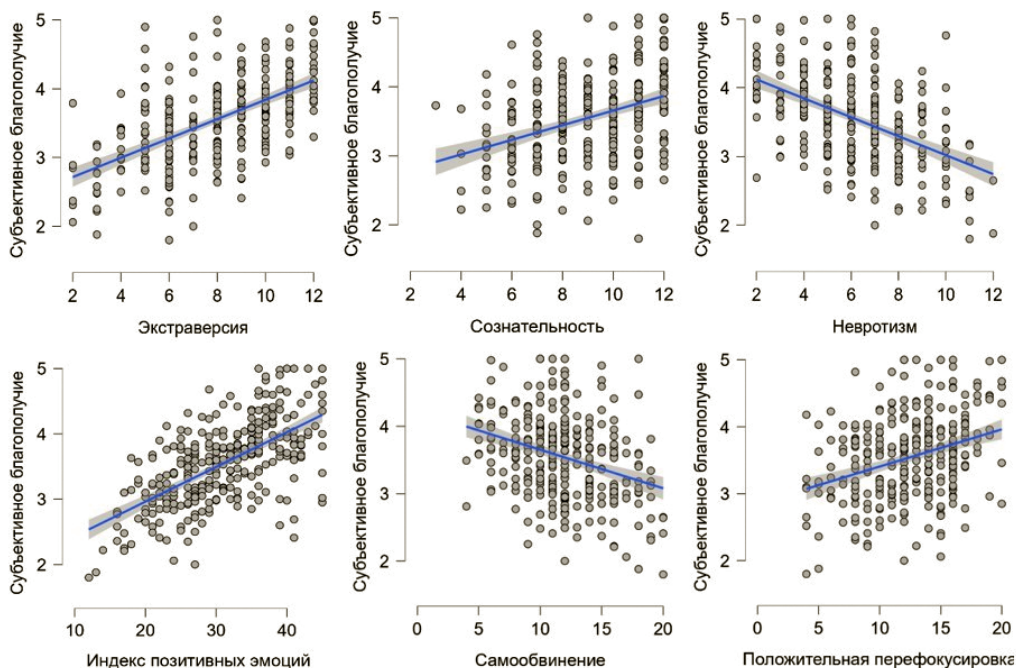


Рис. 3. Анализ характера влияния личностных характеристик и особенностей эмоциональной сферы

тверждаются результатами многочисленных корреляционных исследований психологического благополучия и характеристик саморегуляции и рефлексии [10; 17; 26]. Связь личностных характеристик с уровнем и компонентами психологического благополучия так же широко изучена. Экстраверсия и про- социальное поведение наряду со связями с психологическим благополучием демонстри- руют высокий потенциал для более успешной адаптации и функционирования человека во многих сферах деятельности [16; 21; 23]. В отношении эмоциональной регуляции устано- влено, что высокие показатели эмоциональной регуляции как обнаруживают связи с уровнем

психологического благополучия, так и способ- ствуют более адаптивным вариантам совла- дания со сложными ситуациями [22]. При этом довольно очевидной представляется связь положительных эмоций с высоким уровнем психологического благополучия. Стоит также отметить, что позитивная перефокусировка и переосмысление ситуации сами по себе считаются одной из наиболее адаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций, что еще раз поддерживает полученный нами ре- зультат [18].

На основании вышесказанного можно за- ключить, что полученные данные не противоречат результатам исследований, полученных



как на российских выборках, так и в зарубежных исследованиях [10; 16; 17; 18; 21; 22; 23; 26]. Собственная ценность и научная новизна полученного результата заключаются в том, что наши данные позволяют уточнить место и содержание метакогнитивного компонента в структуре факторов психологического благополучия студентов. Также стоит отметить, что цель исследования предполагала выявление универсальных предикторов благополучия студентов, в этой связи выборка анализировалась целиком, без разделения респондентов по полу, возрасту и уровню обучения, что одновременно и является существенным ограничением данной работы, и представляет собой дальнейшую перспективу исследования.

### Выводы

Целью исследования было выявить комплекс личностных, эмоциональных и метакогнитивных предикторов, которые могут оказывать влияние на уровень психологического благополучия обучающихся в современных условиях. Показано, что способность планиро-

вать, отслеживать и контролировать процесс учебной деятельности (метакогнитивная включенность), а также направленность на внешний мир (экстраверсия) и более высокая степень организованности (осознанность) оказывают положительное влияние на уровень субъективного благополучия. При этом выраженный поддерживающий эффект имеет использование стратегии смещения фокуса на позитивные стороны стрессовых ситуаций, поиск положительного смысла произошедших событий в целях личностного роста или приобретения нового опыта. Наибольшим деструктивным потенциалом обладают высокий уровень нейротизма и склонность винить себя в стрессовых ситуациях, не принимая во внимание перспективу использования негативного опыта.

Результаты настоящего исследования могут помочь в решении задач формирования и коррекции индивидуальных метакогнитивных стратегий, способствующих успешной адаптации и поддержанию субъективной удовлетворенности в изменяющихся общественно-политических и экономических условиях.

### Литература

1. Бережнова Л.Н., Федосеева И.А., Тарасов Д.Ю. Понимание коммуникативного поведения курсантов — важное направление воспитательной работы // Перспективы науки и образования. 2019. № 4(40). С. 425—447. DOI:10.32744/pse.2019.4.33
2. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70—74.
3. Волкова Е.Н., Микляева А.В., Хороших В.В. Субъективные предпосылки психологического благополучия одаренных подростков // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 1. С. 92—103. DOI:10.17759/pse.2022270108
4. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 6. С. 31—40. DOI:10.17759/pse.2020250603
5. Даниленко О.И. Антиципационная состоятельность как предиктор субъективного благополучия студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 3. № 24. С. 264—268.
6. Кофейникова Ю.Л., Николаева Е.С., Суховершина Ю.В. Метакогнитивные особенности

- студентов с полезависимыми и полenezависимыми когнитивными стилями // Педагогика и психология образования. 2018. № 2. С. 103—116.
7. Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 26. С. 77—88. DOI:10.26516/2304-1226.2018.26.77
8. Ларионова М.А., Сукач Л.И. Педагогическое общение в вузе как фактор психологического благополучия студента // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике. 2020. № 1. С. 217—220. DOI:10.24411/9999-047A-2020-00061
9. Опекина Т.П. Когнитивные предикторы психологического благополучия и удовлетворенности жизнью мужчин-курсантов военных вузов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26. № 3. С. 54—61. DOI:10.34216/2073-1426-2020-26-3-54-61
10. Перикова Е.И., Бызова В.М. Метакогнитивные процессы в учебной деятельности девушек и женщин: личностный подход // Вестник Вятского

- государственного университета. 2020. № 2. DOI:10.25730/VSU.7606.20.031
11. Русина С.А. Психологическое благополучие студентов с разным уровнем ролевой самооценки // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 8. № 4. С. 76—83. DOI:10.14529/psy150409
12. Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В., Вишневецкая О.Н., Шипова Н.С., Асриян Э.В. Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов // Российский психологический журнал. 2021. Т. 18. № 4. С. 47—63. DOI:10.21702/rpj.2021.4.4
13. Хачатурова М.Р., Ерофеева В.Г., Бардадымов В.А. Образ мышления и субъективное благополучие обучающихся в период «становящейся взрослости» // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 1. С. 121—135. DOI:10.17759/pse.2022270110
14. Чернокова Т.Е. Метапознание: проблемы структуры, типологии, развития // Вестник Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова. 2014. 169 с.
15. Alkhatib M.A.H. Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University // International Journal of Higher Education. 2020. Vol. 9. № 4. P. 138. DOI:10.5430/ijhe.v9n4p138
16. Chan H.H.-K., Kwong H.Y.C., Shu G.L.F., Ting C.Y., Lai F.H.-Y. Effects of Experiential Learning Programmes on Adolescent Prosocial Behaviour, Empathy, and Subjective Well-being: A Systematic Review and Meta-Analysis // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. 709699. DOI:10.3389/fpsyg.2021.709699
17. Czyżowska N., Gurba E. Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well-Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18. № 18. 9714. P. 1—13. DOI:10.3390/ijerph18189714
18. Garnefski N., Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire // European Journal of Psychological Assessment. 2007. № 23. P. 141—149. DOI:10.1027/1015-5759.23.3.141
19. Gokalp M. Investigation of relationship between subjective well-being levels and academic achievements of university students according to various variables // Cypriot Journal of Educational Sciences. 2020. Vol. 15. № 3. P. 532—539. DOI:10.18844/cjes.v15i3.4930
20. Harding T., Lopez V., Klainin-Yobas P. Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students // Psychology. 2019. Vol. 10. № 4. P. 578—594. DOI:10.4236/psych.2019.104037
21. Kuijpers A.E., Pickett J., Wille B., Hofmans J. Do You Feel Better When You Behave More Extraverted Than You Are? The Relationship Between Cumulative Counterdispositional Extraversion and Positive Feelings // Personality and Social Psychology Bulletin. 2022. Vol. 48. № 4. P. 606—623. DOI:10.1177/01461672211015062
22. Low R.S.T., Overall N.C., Chang V.T., Henderson A.M.E., Pickett J., Sibley C.G. Emotion regulation and psychological and physical health during a nationwide COVID-19 lockdown // Emotion. 2021. Vol. 21. № 8. P. 1671—1690. DOI:10.1037/emo0001046
23. Osamika B.E., Lawal T., Osamika A.E., Hounhanou A.J.V., Laleye M. Personality characteristics, psychological wellbeing and academic success among university students // International Journal of Research in Education and Science (IJRES). 2021. Vol. 7. № 3. P. 805—821. DOI:10.46328/ijres.1898
24. Pidgeon A.M., Keye M. Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students // International Journal of Liberal Arts and Social Science. 2014. Vol. 2. № 5. P. 27—32.
25. Schraw G., Crippen K.J., Hartley K. Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning // Research in Science Education. 2006. № 36. P. 111—139. DOI:10.1007/s11165-005-3917-8
26. Wang X., Zhang J., Wu S., Xiao W., Wang Z., Li F., Liu X., Miao D. Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy // Social Behavior and Personality: An international journal. 2021. Vol. 49. № 4. P. 1—11. DOI:10.2224/sbp.9975

## References

1. Berezhnova L.N., Fedoseeva I.A., Tarasov D.Yu. Ponimaniye kommunikativnogo povedeniya kursantov — vazhnoye napravleniye vospitatel'noy raboty [Understanding the communicative behavior of cadets is an important direction of educational work]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya [Prospects of science and education]*, 2019, no. 4(40), pp. 425—447. DOI:10.32744/pse.2019.4.33 (In Russ.).
2. Vodiakha S.A. Prediktory psikhologicheskogo blagopoluchiya studentov [Predictors of psychological well-being of students]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii [Pedagogical education in Russia]*, 2013, no. 1, pp. 70—74. (In Russ.).
3. Volkova E.N., Miklyaeva A.V., Good V.V. Sub'ektivnyye predposylki psikhologicheskogo blagopoluchiya odarenykh podrostkov [Subjective prerequisites for psychological well-being of gifted adolescents]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye = Psychological science and education*, 2022. Vol. 27, (no. 1), pp. 92—103. DOI:10.17759/pse.2022270108 (In Russ.).
4. Gerasimova A.A., Kholmogorova A.B. Strategii sovladaniya, psikhologicheskoye blagopoluchiye i problemnoye ispol'zovaniye interneta v period pandemii [Coping strategies, psychological well-being and problematic use of the Internet during the pandemic].

*Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 6, pp. 31—40. DOI:10.17759/pse.2020250603 (In Russ.).

5. Danilenko O.I. Antitsipatsionnaya sostoyatel'nost' kak prediktor sub'yektivnogo blagopoluchiya studentov [Anticipational consistency as a predictor of subjective well-being of students]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya [Azimut of scientific research: pedagogy and psychology]*, 2018. Vol. 3, no. 24, pp. 264—268. (In Russ.).

6. Kofeynikova Yu.L., Nikolaeva E.S., Sukhovershina Yu.V. Metakognitivnye osobennosti studentov s polezavisimymi i polenezavisimymi kognitivnymi stilyami [Metacognitive features of students with utility-dependent and field-independent cognitive styles]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya [Pedagogy and psychology of education]*, 2018, no. 2, pp. 103—116. (In Russ.).

7. Laktionova E.B., Matyushina M.G. Teoreticheskiy analiz podkhodov k issledovaniyu problemy pozitivnogo funktsionirovaniya lichnosti: schast'ye, psikhologicheskoye blagopoluchiye, sub'yektivnoye blagopoluchiye [Theoretical analysis of approaches to the study of the problem of positive functioning of the personality: happiness, psychological well-being, subjective well-being]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya = [News of the Irkutsk State University. Series: Psychology]*, 2018. Vol. 26, pp. 77—88. DOI:10.26516/2304-1226.2018.26.77 (In Russ.).

8. Larionova M.A., Sukach L.I. Pedagogicheskoye obshcheniye v vuze kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya studenta [Pedagogical communication in higher education as a factor of psychological well-being of a student]. *Mezhpokolencheskiye otnosheniya: sovremennyy diskurs i strategicheskiye vybory v psikhologo-pedagogicheskoy nauke i praktike [Intergenerational relations: modern discourse and strategic choices in psychological and pedagogical science and practice]*, 2020, no. 1, pp. 217—220. DOI:10.24411/9999-047A-2020-00061 (In Russ.).

9. Opekina T.P. Kognitivnyye prediktory psikhologicheskogo blagopoluchiya i udovletvorennosti zhizn'yu muzhchin-kursantov voyennykh vuzov [Cognitive predictors of psychological well-being and life satisfaction of male cadets of military universities]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]*, 2020. Vol. 26, no. 3, pp. 54—61. DOI:10.34216/2073-1426-2020-26-3-54-61 (In Russ.).

10. Perikova E.I., Byzova V.M., Lovyagina A.E. Metakognitivnaya vlyuchennost' v sisteme psikhicheskoy samoregulyatsii studentov [Metacognitive involvement in the system of mental self-regulation of students]. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal [Siberian Psychological Journal]*, 2019, no. 73, pp. 126—140. DOI:10.17223/17267080/73/8 (In Russ.).

11. Rusina S.A. Psikhologicheskoye blagopoluchiye studentov s raznym urovnem rolevoy samootsenki [Psychological well-being of students with different levels of role self-esteem]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya [Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology]*, 2015. Vol. 8, no. 4, pp. 76—83. DOI:10.14529/psy150409 (In Russ.).

12. Samokhvalova A.G., Tikhomirova E.V., Vishnevskaya O.N., Shipova N.S., Asriyan E.V. Strukturno-funktsional'naya model' psikhologicheskogo blagopoluchiya sovremennykh studentov [Structural and functional model of psychological well-being of modern students]. *Rossiyskiy psikhologicheskii zhurnal [Russian Psychological Journal]*, 2021. Vol. 18, no. 4, pp. 47—63. DOI:10.21702/rpj.2021.4.4 (In Russ.).

13. Khachaturova M.R., Yerofeeva V.G., Bardadymov V.A. Obraz myshleniya i sub'yektivnoye blagopoluchiye obuchayushchikhsya v period «stanovyashcheyesa vzroslosti» [The way of thinking and subjective well-being of students in the period of "becoming adulthood"]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye = Psychological science and education*, 2022. Vol. 27, no. 1, pp. 121—135. DOI:10.17759/pse.2022270110 (In Russ.).

14. Chernokova T.E. Metapoznaniye: problemy struktury, tipologii, razvitiya [Metacognition: problems of structure, typology, development]. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta imeni M.V. Lomonosova [Bulletin of the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov]*, 2014, p. 169. (In Russ.).

15. Alkhatib M.A.H. Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 2020. Vol. 9, no. 4, p. 138. DOI:10.5430/ijhe.v9n4p138

16. Chan H.H.-K., Kwong H.Y.C., Shu G.L.F., Ting C.Y., Lai F.H.-Y. Effects of Experiential Learning Programmes on Adolescent Prosocial Behaviour, Empathy, and Subjective Well-being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, pp. 709699. DOI:10.3389/fpsyg.2021.709699

17. Czyżowska N., Gurba E. Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well-Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 18, pp. 9714. P. 1—13. DOI:10.3390/ijerph18189714

18. Garnefski N., Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 2007, no. 23, pp. 141—149. DOI:10.1027/1015-5759.23.3.141

19. Gokalp M. Investigation of relationship between subjective well-being levels and academic achievements of university students according to various variables. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 2020. Vol. 15,

- no 3, pp. 532—539. DOI:10.18844/cjes.v15i3.4930
20. Harding T., Lopez V., Klainin-Yobas P. Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*, 2019. Vol. 10, no 4, pp. 578—594. DOI:10.4236/psych.2019.104037
21. Kuijpers E., Pickett J., Wille B., Hofmans J. Do You Feel Better When You Behave More Extraverted Than You Are? The Relationship Between Cumulative Counterdispositional Extraversion and Positive Feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2022. Vol. 48, no 4, pp. 606—623. DOI:10.1177/01461672211015062
22. Low R.S.T., Overall N.C., Chang V.T., Henderson A.M.E., Sibley C.G. Emotion regulation and psychological and physical health during a nationwide COVID-19 lockdown. *Emotion*, 2021. Vol. 21, no 8, pp. 1671—1690. DOI:10.1037/emo0001046
23. Osamika B.E., Lawal T., Osamika A.E., Hounhanou A.J.V., Laleye M. Personality characteristics, psychological wellbeing and academic success among university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 2021. Vol. 7, no 3, pp. 805—821. DOI:10.46328/ijres.1898
24. Pidgeon A.M., Keyes M. Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2014. Vol. 2, no 5, pp. 27—32.
25. Schraw G., Crippen K.J., Hartley K. Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. *Research in Science Education*, 2006, no 36, pp. 111—139. DOI:10.1007/s11165-005-3917-8
26. Wang X., Zhang J., Wu S., Xiao W., Wang Z., Li F., Liu X., Miao D. Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 2021. Vol. 49, no 4, pp. 1—11. DOI:10.2224/sbp.9975

### Информация об авторах

*Денисова Екатерина Геннадьевна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психофизиология и клиническая психология», факультет «Психология, педагогика и дефектология», ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0240-8176>, e-mail: [keithdenisova@gmail.com](mailto:keithdenisova@gmail.com)

*Ермаков Павел Николаевич*, доктор биологических наук, профессор, академик РАО, заведующий кафедрой психофизиологии и клинической психологии, руководитель ЮРНЦ РАО, ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (ФГАОУ ВО ЮФУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8395-2426>, e-mail: [paver@sfedu.ru](mailto:paver@sfedu.ru)

*Абакумова Ирина Владимировна*, доктор психологических наук, профессор, академик РАО, декан факультета «Психология, педагогика и дефектология», ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-2588>, e-mail: [abakira@mail.ru](mailto:abakira@mail.ru)

*Сылка Надежда Валерьевна*, студент, ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7324-8670>, e-mail: [gramtysh99@gmail.com](mailto:gramtysh99@gmail.com)

### Information about the authors

*Ekaterina G. Denisova*, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychophysiology and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0240-8176>, e-mail: [keithdenisova@gmail.com](mailto:keithdenisova@gmail.com)

*Pavel N. Ermakov*, Doctor of Biology, Professor, Member of the Russian Academy of Education, Head of the Department of Psychophysiology and Clinical Psychology, Head of the Southern Federal Regional Research Centre of the Russian Academy of Education, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8395-2426>, e-mail: [paver@sfedu.ru](mailto:paver@sfedu.ru)

*Irina V. Abakumova*, Doctor of Psychology, Professor, Member of the Russian Academy of Education, Dean of the Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-2588>, e-mail: [abakira@mail.ru](mailto:abakira@mail.ru)

*Nadezhda V. Sylka*, Student, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7324-8670>, e-mail: [gramtysh99@gmail.com](mailto:gramtysh99@gmail.com)

Получена 10.05.2022

Принята в печать 22.08.2022

Received 10.05.2022

Accepted 22.08.2022