

# Психологическое благополучие и метапознание молодежи разных уровней обучения

В. М. Бызова<sup>1</sup>, Е. И. Перикова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет,  
199034, Санкт-Петербург, Россия, Университетская наб., 7–9

## Сведения об авторах:

**Бызова Валентина Михайловна**

e-mail: vbysova@mail.ru

ORCID: 0000-0001-6362-7714

SPIN-код РИНЦ: 6614-9013

**Перикова Екатерина Игоревна**

e-mail: e.perikova@spbu.ru

ORCID: 0000-0001-9156-9603

SPIN-код РИНЦ: 6456-1762

## Финансирование:

исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), проект № 18-013-00256А.

© Авторы (2019).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** В статье представлено эмпирическое исследование личностных ресурсов принятия решений в трудных жизненных ситуациях в выборках студенток 2 курса ( $19,6 \pm 1,3$  лет) и слушателей профессиональной переподготовки ( $35,5 \pm 7,9$  лет) Санкт-Петербургского государственного университета. Выборка составила 120 респондентов, в том числе 90 студенток и 30 слушателей. В качестве личностных ресурсов оценивались психологическое благополучие, метакогнитивные стратегии принятия решений, самоорганизация деятельности, личностная ригидность и эмоциональный интеллект. В исследовании использованы методики: Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко, Опросник самоорганизации деятельности (Е. Ю. Мандрикова), Опросник эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин), Томский опросник ригидности (Г. В. Залевский), анкетный опрос, направленный на анализ трудных жизненных ситуаций и стратегий их преодоления (В. М. Бызова, Е. И. Перикова). Выявлены значимые различия респонденток разных уровней обучения в показателях психологического благополучия, актуальной и

сенситивной ригидности, а также в способах достижения своих целей. Слушатели переподготовки отличались сформированностью навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, последовательностью в достижении целей, осмысленностью жизни, уверенностью в себе, готовностью к новому. Студенток, напротив, характеризовало недовольство собой, разочарование прошлым, ощущение бессилия в управлении своей жизнью, отсутствие заинтересованности жизнью, неготовность к изменениям. Качественный анализ метакогнитивных стратегий принятия решений в трудных жизненных ситуациях показал как сходство, так и различия в стратегиях обеих выборок. Наиболее популярными метакогнитивными стратегиями оказались следующие: стратегия мотивирующих установок, рационализация или обдумывание трудной ситуации, поиск совета и одобрения близких. Подчеркивается необходимость разработки и внедрения методов психологической поддержки студентов с целью развития личностных ресурсов: готовности к изменениям, преодоления субъективного неблагополучия.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, метакогнитивные стратегии, самоорганизация деятельности, эмоциональный интеллект, ригидность.

# Psychological well-being and metacognition of students enrolled in education programmes of different levels

V. M. Bysova<sup>1</sup>, E. I. Perikova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Saint-Petersburg State University,  
7–9 Universitetskaya Emb., Saint Petersburg 199034, Russia

## Authors:

### **Bysova Valentina M.**

e-mail: vbysova@mail.ru

ORCID: 0000-0001-6362-7714

SPIN: 6614-9013

### **Perikova Ekaterina I.**

e-mail: e.perikova@spbu.ru

ORCID: 0000-0001-9156-9603

SPIN: 6456-1762

## Funding:

This research was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project no. 18-013-00256A.

## Copyright:

© The Authors (2019).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The article presents an empirical study of decision-making patterns used in difficult life situations by two groups of respondents: second-year female students ( $19,6 \pm 1,3$  years) and students at a professional retraining course ( $35,5 \pm 7,9$  years) at St Petersburg State University. The sample consisted of 120 respondents, with 90 and 30 students from bachelor's and retraining programmes respectively. The following personal resources were assessed: psychological well-being, metacognitive decision-making strategies, ability to manage their own activities, as well as personal rigidity and emotional intelligence. The following questionnaires were used: Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPW) as adapted by Tatiana Shevelenkova and Tatiana Fesenko, the Questionnaire for Managing your Activities (Elena Mandrikova), Emotional Intelligence (EmIn) Questionnaire (Dmitry Lusin), Tomsk Rigidity Questionnaire (Genrikh Zalevsky) and a questionnaire aimed at studying the circumstances and strategies for overcoming difficult life situations (Valentina Bysova, Ekaterina Perikova). Indicators of psychological well-being, relevant and sensitive rigidity, as well as their approach to achieving their goals differed significantly in groups of students from programmes of different levels. Occupational retraining students demonstrated sound tactical planning skills and strategic goal setting skills, were consistent in

achieving their goals, had a meaningful life and self-confidence, were tolerant of uncertainty and ambiguity. Second-year students, in turn, were dissatisfied with themselves, disappointed with their past, felt powerlessness in managing their lives demonstrated a lack of interest, intolerance to uncertainty and ambiguity. A qualitative analysis of metacognitive strategies for overcoming difficult life situations showed similarities and differences in the strategies employed by both groups. The most popular metacognitive strategies were the following: motivating guideline strategy, rationalization and analysis of the situation, seeking advice and approval of family members. It is highly important to develop and implement methods of psychological support for students in order to help them develop their personal resources: readiness for change, tools for overcoming subjective ill-being.

**Keywords:** psychological well-being, metacognitive strategies, managing your activities, emotional intelligence, personal rigidity.

## Введение

Вопросы изучения психологического благополучия и метапознания учащихся в образовательной среде относятся к фундаментальным проблемам психологии образования. В цифровую эпоху образование молодых людей не ограничивается школьным аттестатом или дипломом об образовании. Чтобы быть востребованным в жизни, необходимо постоянно находиться в процессе обучения и профессиональной переподготовки. Успешная реализация личности в учебной и профессиональной деятельности требует определенных условий прогрессивного, позитивного и просоциального развития личности, а также развитого метапознания как контроля за качеством своего мышления и эмоционального состояния.

Современный образовательный процесс в высшем учебном заведении включает, прежде всего, создание условий для сохранения и поддержания психологического благополучия всех субъектов учебной деятельности, что служит одним из критериев успешности образования. Психологическое благополучие – это показатель степени направленности и реализованности основных компонентов позитивного функционирования человека, который выражается в переживании счастья и удовлетворенности (Riff, Keyes, Lee 1995; Бызова, Перикова 2018).

Метапознание является одним из важнейших условий успешной учебной деятельности в юности и во взрослом возрасте. Метакогнитивные знания включают метакогнитивные стратегии и личностные особенности для контроля когнитивных процессов (Paris, Winograd 1990). Метакогнитивные стратегии в целом представляют собой последовательность действий, направленных на планирование и контролирование когнитивных процессов, а также на соотнесение результатов их применения с целями данной деятельности. Анализ научной литературы позволил выявить недостаток исследований о роли личностных ресурсов обучающихся в

успешности принятых решений по преодолению трудных жизненных ситуаций, в частности, о характере взаимосвязей психологического благополучия и метапознания (Kiaei 2014).

Настоящее эмпирическое исследование направлено на выявление и описание личностных ресурсов принятия решений у студенток младших курсов и слушателей профессиональной переподготовки. В качестве личностных ресурсов рассматриваются следующие: уровень психологического благополучия, показатели эмоционального интеллекта, особенности самоорганизации деятельности, личностная ригидность-гибкость, а также метакогнитивные стратегии принятия решений в трудных жизненных ситуациях, связанных прежде всего с учебной деятельностью.

Гипотезы исследования:

1. Слушатели профессиональной переподготовки характеризуются более выраженными личностными ресурсами по сравнению со студентками младших курсов.

2. Слушатели переподготовки чаще используют в преодолении трудных жизненных ситуаций метакогнитивные стратегии опоры на личный жизненный опыт.

## Материалы и методы

В эмпирическом исследовании приняли участие 120 девушек и женщин в возрасте от 18 до 45 лет, в том числе 90 студенток второго курса ( $19,6 \pm 1,3$  лет) и 30 слушателей профессиональной переподготовки ( $35,5 \pm 7,9$  лет), обучающихся на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Исследование осуществлялось в два этапа. На первом этапе было осуществлено эмпирическое изучение показателей личностных ресурсов принятия решений в трудных жизненных ситуациях. Для диагностики исследуемых переменных были использованы следующие методики: шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко (2005), опросник самоорганизации деятельности Е. Ю. Мандриковой

(2007), опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (2009), Томский опросник ригидности Г. В. Залевского (2000).

Поскольку метапознание определяется через самооценку познания и самоуправление познанием (метакогнитивная активность), на втором этапе проводилось изучение субъективной оценки респондентами трудных учебных ситуаций и стратегий совладания с ними. Данные получены с помощью анкетирования и последующего интервью (Перикова, Бызова 2018).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 19.0. Были использованы методы описательной статистики, анализ различий (t-критерий) и качественный анализ результатов анкетирования и интервью.

### Результаты и их обсуждение

Проведен сравнительный анализ личностных ресурсов в группах студенток и слушателей профессиональной переподготовки. Для слушателей переподготовки, в отличие от выборки студенток, характерно в целом более выраженное актуальное *Психологическое благополучие* ( $340,24 \pm 34,08$  и  $372,62 \pm 35,43$ ;  $p < 0,000$ , соответственно), более высокие показатели основных составляющих: *Компетентность* ( $61,14 \pm 8,44$  и  $54,46 \pm 8,06$ ;  $p < 0,000$ ), *Личностный рост* ( $70,17 \pm 6,02$  и  $63,81 \pm 9,11$ ;  $p < 0,001$ ), *Цели в жизни* ( $67,86 \pm 5,75$  и  $60,30 \pm 9,12$ ;  $p < 0,000$ ), *Самопринятие* ( $60,34 \pm 8,18$  и  $55,06 \pm 9,00$ ;  $p < 0,006$ ), а также более благоприятный показатель *Баланса аффекта* ( $89,13 \pm 16,48$  и  $98,89 \pm 17,25$ ;  $p < 0,008$ ). *Баланс аффекта* слушателей переподготовки как интегральный показатель свидетельствует о преобладании позитивной самооценки, самопринятии, высоком мнении о собственных возможностях, чувстве уверенности и компетентности в управлении повседневными делами в своем профессиональном выборе. В целом слушатели характеризовались целеустремленностью, гибкостью в выборе средств достижения поставлен-

ных целей, осмысленностью жизни, стремлением к личностному росту и открытостью новому опыту.

В структуре психологического благополучия студенток, несмотря на общий средний уровень ( $340,24 \pm 34,08$ ), выделены проблемные зоны, отражающие невысокие показатели в ряде шкал: *Автономность* ( $53,61 \pm 8,72$ ), *Компетентность* ( $54,46 \pm 8,06$ ), *Личностный рост* ( $63,81 \pm 9,11$ ), *Самопринятие* ( $55,06 \pm 9,00$ ) и *Баланс аффекта* ( $98,89 \pm 17,25$ ). Полученные данные отражают склонность к зависимости поведения от мнения и оценки окружающих, затруднения в организации повседневной деятельности, сложности в установлении новых отношений, а также недовольство собой и беспокойство по поводу личных качеств, неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни, неверие в свои силы в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Студентки отличались от слушателей более выраженными показателями *Актуальной* ( $29,24 \pm 9,23$  и  $23,18 \pm 10,57$ ,  $p < 0,002$ ) и *Сенситивной* ( $30,33 \pm 11,61$  и  $21,34 \pm 5,33$ ,  $p < 0,000$ ) *ригидности*, что свидетельствует о склонности к эмоциональным реакциям страха на новые ситуации. Это отражает личностный уровень проявления психической ригидности, выраженный в эмоциональном отношении к неопределенности, к событиям и ситуациям, требующим перемен. В структуре эмоционального интеллекта выделяется более низкий *контроль внешних проявлений своих эмоций* у студенток по сравнению со слушателями переподготовки ( $9,97 \pm 3,6$  и  $11,52 \pm 3,33$ ;  $p < 0,042$ ) на уровне тенденции. Следует отметить свойственные студенткам фиксированные формы поведения, проявившиеся в неспособности при объективной необходимости изменить модус переживания. Этот результат подтверждается также более выраженным показателем *Фиксации в отношении самоорганизации деятельности* ( $18,46 \pm 4,72$  и  $15,76 \pm 4,4$ ;  $p < 0,007$ ). В целом студенток характеризовали

вало недовольство собой, ощущение бессилия в управлении своей жизнью, тревожность по поводу возможных перемен.

Содержательный анализ ответов, полученных в анкетировании и в ходе интервью, позволил выделить целый ряд метакогнитивных стратегий в процессе преодоления ситуаций неопределенности, связанных с учебой. Были выделены две наиболее популярные метакогнитивные стратегии в выборках студенток и слушателей переподготовки: стратегия мотивирующих установок (26% и 33% соответственно) и стратегия рационализации или обдумывания ситуации и принятого решения (24,5% и 23,6%). Стратегия мотивирующих установок обнаружила три направленности: на успех, личностную ресурсность и неуспех.

Слушатели переподготовки выражали установки, мотивирующие на успех (30%), подчеркивая собственную ресурсность, например: «При активной деятельности всегда будет успех», «Верю, что все получится наилучшим образом»; «Напоминаю себе о своих сильных сторонах», «Мотивирую себя тем, что справлюсь». Лишь в 3% случаев встречалась установка на неуспех: «Готовлюсь потерпеть неудачу», «Не жду успех».

В выборке студенток мотивирующие установки на успех встречались лишь в 15% случаев: «Ожидаю положительный исход», «Готовлюсь к лучшему». В то же время это сопровождалось установкой на личностную ресурсность и самоэффективность и выражалось в следующем: «Напоминаю себе о своих сильных сторонах», «Нельзя опускать руки, нужно добиваться своего», «Верю, что я могу выжать все ради результата». Встречалось много высказываний, связанных с чувством конкуренции, стремлением сравнивать себя с другими, с идеальным Я: «Постоянно стремлюсь к своему идеалу», «Чувство конкуренции помогает справиться с трудностями». В то же время, в отличие от слушателей, нередко встречались установки на неуспех (12%): «Я всегда готовлюсь к провалу», «Готовлюсь к худшему».

Полученные нами результаты объясняются тем, что успешность преодоления трудных жизненных ситуаций определяется рядом факторов, в числе которых особенности мотивационной сферы личности слушателей профессиональной переподготовки, их более богатый опыт жизни.

Стратегия рационализации или обдумывания ситуации в процессе принятия решений была одинаково свойственна выборке студенток (24,5%) и слушателей переподготовки (23,65%). Обе выборки описывали похожие стратегии: «Взвесить “за” и “против”», «Проработка вопроса и поиск информации», «Определить порядок действий».

На третьем месте по популярности у студенток (16,6%) и у слушателей переподготовки (12,9%) – стратегия поиска совета или одобрения близких. Высказывания близки по содержанию, респонденты отмечали потребность в одобрении друзей и семьи: студентки отмечали необходимость поддержки родительской семьи, а слушатели переподготовки нуждались в поддержке детей и мужа.

Слушатели переподготовки характеризовались целеустремленностью, осмысленностью жизни, чувством уверенности в себе и в своем профессиональном выборе, стремлением к личностному росту, гибкостью в выборе средств достижения поставленных целей, готовностью к новому.

Полученные результаты подтвердили гипотезу о том, что слушатели профессиональной переподготовки характеризуются большим количеством личностных ресурсов по сравнению со студентками второго курса. Показатели психологического благополучия и личностной ригидности в выборке студенток выглядят тревожно и соотносятся с обсуждаемой проблемой студенческой дезадаптации в сфере высшего образования (Гаранян, Клыкова, Сорокова 2018). В то же время показатели психологических ресурсов в выборке слушателей переподготовки выглядят более благополучными аналогично данным Е. Я. Матюшкиной (2016).

Зарубежные и отечественные авторы сходятся во мнении, что социальное давление старшего поколения на молодежь вызывает развитие перфекционизма у последних, но не стремление к личностному росту и саморазвитию (Гаранян, Андрусенко, Хломов 2009; Hamilton, Schweitzer 2000). Также нельзя игнорировать возросший уровень конкурентности в разных сферах жизни молодежи (Kadison, Digeronimo 2004). P. Hewitt, G. Flett и S. Mikail отмечают, что перфекционизм связан с чрезмерной конкурентностью в студенческой среде (Hewitt, Flett, Mikail 2017), вероятно, поэтому нами было обнаружено большое число высказываний студенток, построенных на чувстве конкурентности, сравнении себя с более успешными людьми или соотнесении с идеальным Я.

### Выводы

1. Показатели психологического благополучия и личностной ригидности в выборке студенток отражают повышенный

риск дезадаптации. Студентки отмечали недовольство собой, ощущение бессилия в управлении своей жизнью, тревожность по поводу возможных перемен, переживания по поводу конкурентности. Слушатель профессиональной переподготовки характеризует выраженность личностных ресурсов, сформированность навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, последовательность в достижении целей, осмысленность жизни, уверенность в себе и готовность к изменениям.

2. Метакогнитивные стратегии слушателей переподготовки отличает разнообразие и эффективность в условиях преодоления неопределенности, прежде всего, наличие установок, мотивирующих на успех. Метакогнитивные стратегии студенток отличаются установками на неуспех, высказываниями, построенными на чувстве конкурентности, сравнении себя с более успешными людьми или с идеальным Я.

### Литература

- Бызова, В. М., Перикова, Е. И. (2018) Представления молодежи о психологическом благополучии и стратегиях его достижения. *Сибирский психологический журнал*, № 70, с. 118–130. DOI: 10.17223/17267080/70/9
- Гаранян, Н. Г., Андрусенко, Д. А., Хломов, И. Д. (2009) Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. *Психологическая наука и образование*, № 1, с. 72–81.
- Гаранян, Н. Г., Клыкова, А. Ю., Сорокова, М. Г. (2018) Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде. *Консультативная психология и психотерапия*, т. 26, № 2, с. 7–32. DOI: 10.17759/cpp.2018260202
- Залевский, Г. В. Томский опросник ригидности (2000) *Сибирский психологический журнал*, №12, с. 129–137.
- Люсин, Д. В. (2009) Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. В кн.: Люсин, Д. В., Ушаков, Д. (ред.), *Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям*. М.: Институт психологии РАН, с. 264–278.
- Мандрикова, Е. Ю. (2010) Разработка опросника самоорганизации деятельности. *Психологическая диагностика*, № 2, с. 87–111.
- Матюшкина, Е. Я. (2016) Учебный стресс у студентов при разных формах обучения. *Консультативная психология и психотерапия*, т. 24. № 2, с. 47–63. DOI: 10.17759/cpp.2016240204
- Перикова, Е. И., Бызова, В. М. (2018) Метакогнитивные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций при разных уровнях самоорганизации деятельности. *Вестник Новосибирского государственного педагогического университета*, т. 8, № 5, с. 41–56. DOI: 10.15293/2226-3365.1805.03

- Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. (2005) Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*, № 3, с. 95–129.
- Hamilton T., Schweitzer, R. (2000) The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 34 (5), pp. 829–835. DOI:10.1080/j.1440-1614.2000.00801.x
- Hewitt, P., Flett, G., Mikail, S. (2017) *Perfectionism. A relational approach to conceptualization, assessment and treatment*. NY: The Guilford Press, 336 p.
- Kadison, R., Digeronimo, T. (2004) *College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 296 p.
- Kiaei, A. Y. (2014) *The Relationship between Metacognition, Self-Actualization, and Well-Being among University Students: Reviving Self-Actualization as the Purpose of Education*. FIU Electronic Theses and Dissertations. Florida International University. [Online]. Available at: <https://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=2328&context=etd> (accessed 06.07.2019).
- Paris, S. G., Winograd P. (1990) How metacognition can promote academic learning and instruction. In: Jones, B. F., Idol, L. (Eds.) *Dimensions of thinking and cognitive instruction*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 15–51.
- Riff, C. D., Keyes, C., Lee, M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727.

### References

- Bysova V. M., Perikova E. I. (2018) Predstavleniya molodezhi o psikhologicheskom blagopoluchii i strategiyakh ego dostizheniya [Representations of young people about psychological wellbeing and the strategies to achieve it]. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal [Siberian journal of psychology]*, vol. 70, pp. 118–130. DOI: 10.17223/17267080/70/9
- Garanian, N. G., Klykova, A. Yu., Sorokova, M. G. (2018) Perfektsionizm, zavist i konkurentnyie ustanovki v studencheskoy srede [Perfectionism, envy and hypercompetitiveness among university students]. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 26, no. 2, pp. 7–32. DOI: 10.17759/cpp.2018260202 (In Russian)
- Garanyan, N. G., Andrusenko, D. A., Khlomov, I. D. (2009) Perfektsionizm kak faktor studencheskoi dezadaptatsii [Perfectionism as a factor of students' disadaptation]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, no. 1, pp. 72–81. (In Russian)
- Hamilton T., Schweitzer, R. (2000) The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 34 (5), pp. 829–835. DOI:10.1080/j.1440-1614.2000.00801.x (In English)
- Hewitt, P., Flett, G., Mikail, S. (2017) *Perfectionism. A relational approach to conceptualization, assessment and treatment*. NY: The Guilford Press, 336 p. (In English)
- Kadison, R., Digeronimo, T. (2004) *College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 296 p. (In English)
- Kiaei, A. Y. (2014) *The Relationship between Metacognition, Self-Actualization, and Well-Being among University Students: Reviving Self-Actualization as the Purpose of Education*. FIU Electronic Theses and Dissertations. Florida International University. [Online]. Available at: <https://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=2328&context=etd> (accessed 06.07.2019). (In English)
- Lyusin, D. V. (2009) Oprosnik na emotsionalnyiy intellekt EmIn: novyye psihometricheskie dannyye [Questionnaire on emotional intelligence EmIn: New psychometric data]. In: Lyusin, D. V., Ushakov, D. (eds.) *Sotsialnyiy i emotsionalnyiy intellekt: ot protsessov k izmereniyam [In*

- Social and emotional intelligence: From models to measurements*]. M.: Institute of psychology Russian academy of science Publ., pp. 264–278. (In Russian)
- Mandrikova, E. Yu. (2010) Razrabotka oprosnika samoorganizatsii deyatel'nosti [The development of self-activity questionnaire]. *Psikhologicheskaya diagnostika [Psychological diagnostics]*, vol. 2, pp. 87–111. (In Russian)
- Matyushkina, E. Ya. (2016) Uchebnyi stress u studentov pri raznykh formakh obucheniya [Academic stress of students with different forms of learning]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, vol. 24 (2), pp. 47–63. DOI:10.17759/cpp.2016240204. (In Russian)
- Paris, S. G., Winograd P. (1990) How metacognition can promote academic learning and instruction. In: Jones, B. F., Idol, L. (Eds.) *Dimensions of thinking and cognitive instruction*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 15–51. (In English)
- Perikova, E. I., Bysova, V. M. (2018) Metakognitivnyie strategii preodoleniya trudnykh zhiznennykh situatsiy pri raznykh urovnnyakh samoorganizatsii deyatel'nosti [Metacognition strategies in overcoming difficult life situations with the main focus on different levels of personal self-regulation]. *Vestnik Hovosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin]*, vol. 8, no. 5, pp. 41–56. DOI:10.15293/2226-3365.1805.03. (In Russian)
- Perikova, E. I., Bysova, V. M. (2018) Predstavleniya molodezhi o psihologicheskom blagopoluchii i strategiyah ego dostizheniya [Young people's representation about the psychological well-being and the strategies to achieve it]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal [Siberian journal of psychology]*, no. 70, pp. 118–130. DOI: 10.17223/17267080/70/9 (In Russian)
- Riff, C. D., Keyes, C., Lee, M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727. (In English)
- Shevelenkova, T. D., Fesenko, P.P. (2005) Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsiy i metodika issledovaniya) [Personal psychological well-being (overview of main concepts and research technique)]. *Psychological diagnostics*, no. 3, pp. 95–129. (In Russian)
- Zalevskiy, G. V. (2000) Tomskiy oprosnik rigidnosti G.V. Zalevskogo [Tomsk questionnaire of rigidity by G. V. Zalevsky]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal [Siberian journal of psychology]*, no. 12, pp. 130–137. (In Russian)