

Носкова Марина Владимировна

Акавова Ольга Владимировна

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Аннотация: исследование влияния психических состояний на когнитивное развитие является важным направлением современной психологии, особенно в контексте студенческой среды, где когнитивные функции играют ключевую роль в успешности обучения. В данном обзоре рассматриваются теоретические подходы российских и зарубежных психологов, внесших вклад в понимание взаимосвязи между психическими состояниями и когнитивным развитием. Представлено эмпирическое исследование. В исследовании был использован следующий психодиагностический инструментарий: методика Корректурная проба (тест Бурдона); таблицы Шульте; «Запоминание 10 слов» (А.Р. Лурии); тест «Рельеф психического состояния» А.О. Прохоров; методика на определение быстроты мышления; методика для исследования наглядно-образного мышления под редакцией И.И. Черемискиной.

Посредством проведения регрессионного анализа установлены статистически значимые взаимосвязи между показателями психических состояний и показателями когнитивных процессов.

Результаты исследования предоставляют эмпирическую базу для разработки и реализации научно обоснованных программ и мероприятий, направленных на оптимизацию процесса адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в вузе.

Ключевые слова: студент, когнитивные процессы, психические состояния, саморегуляция, развитие.

Abstract: the study of the influence of mental states on cognitive development is an important area of modern psychology, particularly in the context of the student environment, where cognitive functions play a key role in academic success. This review

examines the theoretical approaches of Russian and international psychologists who have contributed to our understanding of the relationship between mental states and cognitive development. An empirical study is presented. The following psychodiagnostic tools were used in the study: the Correction Test (Bourdon test); Schulte tables; «Memorization of 10 words» (A.R. Luria); the «Relief of Mental State» test by A.O. Prokhorov; a technique for determining speed of thinking; and a technique for studying visual-figurative thinking edited by I.I. Cheremiskina.

Regression analysis revealed statistically significant relationships between mental state indicators and cognitive process indicators. The results of the study provide an empirical basis for the development and implementation of scientifically based programs and activities aimed at optimizing the process of adaptation of junior students to the conditions of study at the university.

Keywords: *student, cognitive processes, mental states, self-regulation, development.*

Актуальность исследования обусловлена растущим интересом к проблемам успешной адаптации и обучения студентов в условиях современного высшего образования. В этот период интенсивно формируются когнитивные процессы, играющие ключевую роль в освоении профессиональных компетенций и личностном развитии.

Исследование влияния психических состояний на когнитивное развитие является важным направлением современной психологии, особенно в контексте студенческой среды, где когнитивные функции играют ключевую роль в успешности обучения.

В российской психологии, изучение психических состояний имеет богатую историю, начиная с работ Н.Д. Левитова, который рассматривал психические состояния как целостные характеристики психической деятельности, влияющие на её продуктивность [3]. В.А. Ганзен развивал системный подход к анализу психических состояний, подчеркивая их взаимосвязь с другими компонентами психической активности [1].

Важным направлением исследований является изучение влияния эмоциональных состояний на когнитивные процессы. Работы Е.П. Ильина посвящены изучению влияния эмоционального стресса на внимание и память [2]. Н.Б. Пасынкова исследовала уровень тревожности с эффективностью интеллектуальной деятельности [8]. Подходы В.Д. Небылицына к изучению темперамента и свойств нервной системы, позволяют рассматривать их как факторы, определяющие особенности протекания психических состояний и, как следствие, влияющие на когнитивный стиль [5].

В контексте настоящего исследования представляет интерес точка зрения Н.Г. Макаровой, сформулированная в статье «Исследование свойств внимания». Автор отмечает, что с одной стороны, внимание связано с эмоциями, поскольку внимание человека реагирует на эмоционально окрашенные стимулы и объекты. С другой стороны, внимание, вероятно, сопряжено с волевым компонентом личности. Автор акцентирует внимание на том, что существенную роль в процессах внимания играют потребности и мотивы личности, что подчеркивает сложность и многофакторность данного психического процесса. Данное утверждение позволяет рассматривать внимание не только как самостоятельную когнитивную функцию, но и как феномен, тесно связанный с эмоционально-мотивационной сферой личности [4].

Ряд зарубежных исследователей Richardson, M., Abraham, C., Bond, R. отмечают, что студенты с развитыми навыками саморегуляции демонстрируют более высокую академическую успеваемость, лучше справляются с трудностями и реже испытывают эмоциональное выгорание [11].

В рамках позитивной психологии, М. Seligman и В. Fredrickson изучали влияние позитивных эмоций на когнитивное развитие и благополучие [12; 10]. Было показано, что позитивные эмоции способствуют расширению когнитивных ресурсов, улучшению творческого мышления и повышению устойчивости к стрессу.

C.S. Dweck показала, как убеждения студентов о своих способностях (фиксированный или развивающийся склад ума) влияют на их мотивацию, устойчивость к неудачам и, следовательно, на когнитивное развитие [9].

Теоретический обзор демонстрирует, что влияние психических состояний на когнитивное развитие является сложным и многогранным феноменом. Российские и зарубежные психологи внесли значительный вклад в понимание этой взаимосвязи, подчеркивая роль как негативных, так и позитивных психических состояний в регуляции и оптимизации когнитивной деятельности.

Эмоциональные аспекты, в частности, повышенный уровень стресса, тревожности и депрессии, приобретают все большее распространение в молодежной среде. Актуальные научные исследования демонстрируют, что высокий уровень стресса оказывает негативное воздействие не только на академическую успеваемость, но и на общее качество жизни студентов, влияя на их физическое и психическое здоровье, социальную адаптацию и эффективность межличностного взаимодействия [6; 7]. Кроме этого, целенаправленное развитие когнитивных процессов и психических состояний студентов может стать важным фактором повышения качества образования и подготовки конкурентоспособных специалистов.

Нами было проведено эмпирическое исследование, в котором участвовало 105 студентов первого курса, из них, доля девушек составила 75,5% ($n = 79$), в то время как доля мужской выборки составила 24,5% ($n = 26$). Средний возраст респондентов составил 18,5 лет.

Для оценки состояния когнитивной сферы и выявления характеристик психических состояний обучающихся был использован комплекс психодиагностических методик. Состояние основных психических процессов, таких как внимание, память и мышление, диагностировалось с применением следующих инструментов: методика «Корректирующая проба» (тест Бурдона), предназначенная для оценки концентрации и устойчивости внимания; таблицы Шульте, применяемые для исследования скорости переработки информации и избирательности внимания; методика «Запоминание 10 слов» (А.Р. Лурия), направленная на

исследование процессов вербальной памяти и научения. Для дифференциальной диагностики психических состояний и их эмоциональной окраски применялся тест «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова, позволяющий выявить доминирующие переживания и уровень психического напряжения. Дополнительно, для оценки когнитивных способностей использовались методика на определение быстроты мышления и методика для исследования наглядно-образного мышления под редакцией И.И. Черемискиной. Комплексное применение данных методик позволило сформировать целостное представление о взаимосвязи между психическими состояниями и когнитивными процессами у исследуемой группы.

Анализ результатов, полученных с использованием методики «Заучивание 10 слов» (А.Р. Лурия), выявил неоднородность показателей вербальной памяти в исследуемой группе. Большинство студентов (56%) продемонстрировали нормальный уровень запоминания (воспроизведение 9–10 слов). Однако, у 30% респондентов зафиксирован неустойчивый уровень памяти, что свидетельствует о снижении эффективности процессов кратковременной фиксации вербальной информации. Признаки повышенной утомляемости, проявляющиеся в снижении результатов воспроизведения от повторения к повторению, отмечены у 10% студентов, изначально демонстрировавших хорошие показатели (8–9 слов). Рассеянное внимание, оказывающее негативное влияние на процессы запоминания, наблюдалось у 4% участников.

Несмотря на наличие признаков неустойчивости, утомляемости и рассеянного внимания у части выборки, общий уровень кратковременной памяти большинства студентов (80%) был оценен как высокий. Средний уровень кратковременной памяти продемонстрировали 15,2% респондентов, а низкий уровень – 1,9%. В отношении долговременной памяти, также наблюдались преимущественно высокие показатели: 69,5% студентов смогли воспроизвести 8–10 слов (высокий уровень), 21,9% – 6–7 слов (средний уровень), и 8,58% – 4–5 слов (низкий уровень долговременной памяти). Полученные данные свидетельствуют о преобладании нормативных и высоких показателей вербальной памяти в

исследуемой группе первокурсников, однако также указывают на наличие подгруппы студентов, испытывающих трудности в процессах кратковременной и долговременной фиксации вербальной информации.

Анализ результатов диагностики внимания с использованием методики «Корректирующая проба» выявил, что высокий уровень концентрации внимания, характеризующийся минимальным количеством ошибок (0–1 ошибка), продемонстрировали 30% респондентов. Средний уровень концентрации внимания был проявлен у 36% студентов, в то время как 34% участников показали низкий уровень концентрации. Отмечается, что количество ошибок у испытуемых со средним и низким уровнем концентрации внимания варьировалось в диапазоне от 10 до 27, что свидетельствует о значительных трудностях в поддержании устойчивого внимания.

В отношении переключения внимания, преобладающее большинство испытуемых (83%) продемонстрировали высокий уровень данной функции. Средний уровень переключения внимания зафиксирован у 17% студентов, а низкие показатели – у 3% выборки.

Оценка устойчивости внимания выявила, что 47% студентов обладают высоким уровнем данного показателя. Средний уровень устойчивости внимания наблюдался у 50% обучающихся, а низкий уровень – у 3% испытуемых.

Полученные данные указывают на наличие значительной вариативности характеристик внимания среди первокурсников. В то время как большинство студентов демонстрируют адекватные показатели переключения и устойчивости внимания, существенная доля респондентов испытывает трудности с концентрацией внимания, что может оказывать негативное влияние на их учебную деятельность.

Анализ результатов, полученных с применением методики «Таблицы Шульте», позволил оценить эффективность работы, степень встраиваемости и уровень психической устойчивости студентов.

Эффективность работы: Низкий балл эффективности продемонстрировали 25% обучающихся, что свидетельствует о затруднениях в скорости и точности

выполнения заданий, связанных с поиском и идентификацией стимулов. Высокий балл эффективности наблюдался у 75% студентов, что указывает на их способность быстро и качественно выполнять задания, требующие сосредоточенности и концентрации внимания.

Степень вработываемости: Средние показатели вработываемости были зафиксированы у 50% студентов, что свидетельствует об их умении быстро адаптироваться к выполнению поставленных задач и оперативно включаться в различные виды деятельности. Низкие показатели вработываемости также наблюдались у 50% респондентов. Данный результат указывает на необходимость дополнительного времени для подготовки и настройки на выполнение той или иной деятельности у данной группы студентов.

Психическая устойчивость: Установлено, что 60% испытуемых демонстрируют высокий уровень психической устойчивости, что указывает на их способность длительно концентрироваться на выполнении поставленной задачи, сохраняя стабильность внимания и продуктивность деятельности. 40% обучающихся показали низкий уровень психической устойчивости, что сопровождается трудностями в поддержании концентрации внимания, частыми отвлечениями от работы и снижением общей эффективности деятельности.

Таким образом, результаты исследования с использованием «Таблиц Шульте» позволяют дифференцировать студентов по уровню эффективности работы, степени вработываемости и психической устойчивости, что может быть полезно для разработки индивидуальных подходов к обучению и адаптации студентов к учебной деятельности.

С целью исследования характеристик мышления студентов были использованы методики под редакцией И.И. Черемискиной, включающие тест на быстроту мышления и тест по диагностике наглядно-образного мышления.

Тест на быстроту мышления, предполагающий вставку недостающих букв для создания завершенных слов (40 слов, время выполнения 3 минуты), выявил преимущественно умеренный уровень развития данной когнитивной функции. Наблюдение за процессом выполнения задания указывало на наличие

затруднений у многих студентов. Результаты количественного анализа подтвердили это: средний уровень быстроты мышления продемонстрировали 61% респондентов, низкий уровень – 39%, в то время как высокий уровень не был зафиксирован ни у одного из участников исследования.

Тест по диагностике наглядно-образного мышления состоял из четырех заданий и ограничивался временем выполнения в 3 минуты. Первое задание, заключающееся в перечислении женских имен, начинающихся на букву «Р», вызвало затруднения у большинства студентов. Помимо наиболее распространенных имен («Рая», «Римма»), отмечалось ограниченное разнообразие ответов, а также использование нереалистичных и малоизвестных имен. Второе задание, предлагающее изобразить символ на тему «Флора» из восьми кружочков, также представляло сложность для испытуемых. Наиболее распространенным вариантом ответа было изображение стилизованных цветков с лепестками. Задание на составление предложений, начинающихся с заданных букв (И, П, Л, М), оказалось наименее сложным для студентов, однако, структура предложений была, как правило, простой, состоящей из 3–4 слов. Последнее задание, предполагающее интеграцию волн в предоставленный рисунок, продемонстрировало склонность к стереотипному мышлению. Преобладающее большинство участников (80%) изображали волны, песок и солнце, создавая общий образ, ассоциирующийся с отдыхом. При этом, изображение волн преимущественно сводилось к схематичному изображению воды, моря или реки. Количественный анализ результатов показал, что средний уровень наглядно-образного мышления зафиксирован у 75% студентов, а низкий уровень – у 25% испытуемых.

Таким образом, результаты исследования мышления с использованием методик И.И. Черемискиной указывают на преобладание среднего уровня развития быстроты и наглядно-образного мышления у студентов, а также на наличие ограниченной креативности и склонности к стереотипным решениям в задачах, требующих воображения и образного мышления.

Результаты по методике «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова показали следующие результаты.

В шкале «Психические процессы» были зафиксированы следующие показатели (указаны проценты респондентов, отметивших положительные значения по соответствующему процессу): эмоции – 53%, ощущения – 49%, представления – 49%, речь – 49%, воля – 48%, мышление – 47%, память – 46%, внимание – 42%.

Анализ результатов установил отсутствие выраженного снижения показателей по какой-либо из шкал. Однако при сопоставлении полученных данных можно констатировать относительное преобладание эмоционального фона, ощущений и представлений над другими психическими процессами, что может указывать на доминирующую роль эмоционально-чувственной сферы в структуре психического состояния исследуемой группы студентов.

По шкале «Переживаний» показатели зафиксированы в следующей последовательности: 51% составили переживания; 50% грусть; 49% напряжение; 49% скованность; 49% тоска; 49% печаль/радость; 48% тяжесть; 47% активность; 46% бодрствование; 45% вялость. Наиболее выраженными показателями в данной шкале стали состояния переживаний, напряжения, грусти.

В шкале «Поведения» доминирующие позиции занимали следующие компоненты (указаны проценты респондентов, отметивших положительные значения по соответствующему компоненту): расслабленность – 51%, адекватность – 51%, импульсивность – 50%, непоследовательность – 50%, контроль – 50%, обдуманность – 49%, устойчивость – 49%, неуверенность – 48%, открытость – 48%.

Полученные результаты отражают общую картину поведения студентов в рамках исследования. Зафиксированные показатели открытости и восприимчивости свидетельствуют о готовности респондентов к участию в психодиагностических процедурах. Преобладание расслабленности, адекватности, обдуманности и контроля над ситуацией указывает на способность студентов сохранять спокойствие и демонстрировать адаптивное поведение в условиях учебного занятия.

Вместе с тем наличие показателей импульсивности, непоследовательности и неуверенности (хоть и с незначительным отрывом от других компонентов)

может указывать на наличие внутреннего напряжения и колебаний в поведении, особенно при выполнении заданий, направленных на исследование когнитивных процессов. Вероятно, осознавая потенциальную сложность и субъективную оценку результатов, студенты могли испытывать некоторую неуверенность, проявляющуюся в стремлении к защите и закрытости в отдельных ситуациях.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии сниженных показателей долговременной памяти и мышления, что является потенциально значимым фактором, оказывающим влияние на эффективность учебной деятельности студентов. Параллельно с этим зафиксирован повышенный уровень психических состояний, ассоциированных с напряжением, переживаниями и эмоциями, что указывает на определенную нестабильность эмоциональной сферы у исследуемой группы обучающихся. Сочетание дефицита когнитивных ресурсов и повышенной эмоциональной возбудимости может создавать дополнительные трудности в процессе обучения и адаптации студентов к академической среде.

Посредством проведения регрессионного анализа была установлена статистически значимая взаимосвязь между показателями психического состояния, измеренными с использованием опросника «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова, и показателями внимания, оцененными с помощью тестов «Корректирующая проба» и «Таблицы Шульце». Полученные результаты свидетельствуют о влиянии характеристик психического состояния на параметры внимания в исследуемой группе студентов.

Статистическая обработка данных выявила наличие положительной зависимости между показателем «устойчивость внимания» и показателями «напряжения» ($t = 2,142$), «переживаний» ($t = 2,094$) и «мышления» ($t = 2,861$). Полученные данные позволяют предположить, что состояния «напряжения» и «переживаний», находясь на умеренном энергетическом уровне, оказывают благоприятное воздействие на показатель внимания. Данный факт подтверждает концепцию о том, что нормативный уровень напряжения и переживаний является полезным фактором для студентов, способствующим активизации когнитивных процессов.

Положительная зависимость между «устойчивостью внимания» и «мышлением» может указывать на то, что в состоянии устойчивого и стабильного внимания, мыслительные процессы активизируют резервные возможности и функционируют на оптимальном уровне, обеспечивая более эффективное решение задач и обработку информации.

В ходе дальнейшего анализа данных, была обнаружена обратная зависимость между показателем «устойчивости внимания» и состоянием «вялости» ($t = -2,808$). Несмотря на отрицательное значение коэффициента корреляции, необходимо отметить, что снижение показателя «вялости» коррелирует с повышением показателя «устойчивости внимания». Следовательно, можно предположить, что в данном контексте состояние «вялости» претерпевает инверсию и трансформируется в состояние, оказывающее положительное влияние на внимание. Таким образом, на основании полученных результатов, установлено статистически значимое влияние психических состояний (напряжение, переживания, мышление, вялость) на устойчивость внимания.

В рамках дальнейшего анализа была исследована зависимость между переменной «переключение внимания» и различными психическими состояниями. Данная модель характеризовалась наибольшим количеством предикторов, включающих «переживания», «память», «продуманность» и «расслабленность». Результаты регрессионного анализа выявили статистически значимую ($p < 0,01$) положительную зависимость между показателем «переключение внимания» и показателями «переживания» ($t = 4,435$) и «продуманность» ($t = 4,154$). Переживания, кратковременные и ситуативно обусловленные могут оказывать конструктивное воздействие на когнитивные процессы, в особенности, когда они связаны со стремлением к успешному выполнению новой задачи и вызваны желанием справиться с поставленной целью. Влияние показателя «продуманность» на показатель «переключение внимания» также имеет положительный характер, что указывает на активное использование студентами когнитивных ресурсов и сосредоточение внимания на выполняемой деятельности.

Выявлена отрицательная зависимость между показателем «переключение внимания» и показателем «расслабленность» ($t = -0,296$). Учитывая, что «расслабленность» ассоциируется с состоянием равновесия и оптимальным энергетическим уровнем, можно заключить, что нахождение студентов в спокойном и комфортном состоянии способствует повышению эффективности процессов внимания, обеспечивая его оптимальную работу.

Таким образом, результаты проведенного анализа позволяют утверждать, что показатели «переживания», «продуманность» и «расслабленность» оказывают значимое влияние на характеристики внимания, в частности, на его переключение.

Дальнейший регрессионный анализ был направлен на изучение влияния зависимой переменной «эффективность работы» и переменных «ощущения» и «переживания». Выявлена отрицательная взаимосвязь между показателями «ощущения» ($t = -3,356$) и «переживания» ($t = -2,151$), при этом данная взаимосвязь парадоксальным образом положительно коррелирует с показателем «эффективности работы». Данный эффект может быть объяснен тем, что снижение уровня переживаний и отвлечения на внешние воздействия и раздражители, возникающее при увлеченности учебной деятельностью, способствует заметному повышению эффективности и продуктивности работы студентов.

Кроме того, установлена положительная взаимосвязь между зависимой переменной «эффективность работы» и регрессионной переменной «контроль» ($t = 4,396$). Данная взаимосвязь может быть объяснена тем, что более высокий уровень самоконтроля, проявляющийся в способности контролировать эмоции и сосредотачиваться на поставленной задаче, способствует увеличению показателя «эффективности внимания».

Таким образом, результаты исследования позволяют заключить, что показатели психического состояния, включающие «контроль», «переживания» и «ощущения», оказывают значимое влияние на показатели внимания, в частности, на «эффективность работы».

Дальнейший статистический анализ был направлен на изучение взаимосвязи между зависимой переменной «вработываемость» и переменными «напряжение» и «продуманность». Результаты анализа показали, что более высокий уровень показателя «продуманность» ($t = 2,613$) и более низкий уровень показателя «напряжение» ($t = -3,441$) коррелируют с повышением уровня внимания, измеряемого показателем «вработываемость». Это свидетельствует о том, что студенты, демонстрирующие развитые способности к принятию решений и глубокому анализу, в сочетании со сниженным уровнем внутреннего напряжения, обладают потенциалом для достижения высокой работоспособности.

На основании полученных данных можно заключить, что психические состояния «напряжение» и «продуманность» оказывают значимое влияние на показатели внимания, в частности, на «вработываемость».

Проведенный регрессионный анализ продемонстрировал наличие как положительных, так и отрицательных взаимосвязей между показателями когнитивных процессов и различными психическими состояниями, включая «переживания», «напряжение», «продуманность», «расслабленность» и другие.

На основании полученных статистических данных, можно сделать вывод о доказанном влиянии психических состояний на когнитивные процессы.

Результаты исследования предоставляют эмпирическую базу для разработки и реализации научно обоснованных программ и мероприятий, направленных на оптимизацию процесса адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в вузе. Использование результатов исследования позволит создать более благоприятную и поддерживающую образовательную среду, что будет способствовать повышению академической успеваемости, снижению уровня стресса и улучшению общего психологического благополучия студентов в начале их обучения. Данные, полученные в ходе исследования, могут служить основой для разработки методических рекомендаций, тренингов и семинаров для специалистов, работающих со студентами, а также для создания информационных материалов для самих студентов, способствующих их успешной адаптации к вузовской жизни.

Список литературы

1. Ганзен В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен; ЛГУ им. А.А. Жданова. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. – 175 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е.П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2011. – 782 с. EDN UYMWZB
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 120 с.
4. Макарова Н.Г. Исследование у студентов свойств внимания: устойчивость, концентрация, распределение / Н.Г. Макарова // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2013. – №6. – С. 76–80. EDN REBJUN
5. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий: сборник работ / В.Д. Небылицын; АН СССР, Ин-т психологии, Акад. пед. наук СССР, Ин-т общей и пед. психологии. – М.: Наука, 1976. – 336 с. EDN WOIIWB
6. Носкова М.В. Влияние психических состояний на когнитивные процессы студентов в процессе обучения в высшей школе / М.В. Носкова // Университет как пространство развития: традиции и инновации. – Ульяновск: Зебра, 2025. – С. 316–325.
7. Носкова М.В. Учебная мотивация и тревожность у учащихся подросткового возраста в период подготовки к государственным экзаменам / М.В. Носкова // Современные вопросы педагогики и психологии: теоретико-методологические подходы и практические результаты исследований. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 154–169. DOI 10.31483/r-109921. EDN MGJWSW
8. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н.Б. Пасынкова // Психол. журнал. 1996. – Т. 17. №1. – С. 169–174. EDN KDAINX
9. Dweck C.S. Mindset: The new psychology of success. 2006. New York: Random House. 320 p.

10. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001. 56 (3). Pp. 218–226. EDN GSGLUD

11. Richardson M., Abraham C., Bond R. Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2012. 138 (2). Pp. 353–385.

12. Seligman M.E.P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, 2002. New York: Free Press. 321 p.

Носкова Марина Владимировна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет», Екатеринбург, Россия.

Акавова Ольга Владимировна – педагог-психолог МАОУ СОШ №151 с углубленным изучением отдельных предметов, Екатеринбург, Россия.
