

СВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, КОГНИТИВНЫХ И МЕТАКОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (НА МАТЕРИАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РАБОТНИКОВ ВУЗА)

Е.В. Забелина [✉], Е.А. Куба, И.А. Трушина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

В статье рассматривается роль субъективного благополучия, когнитивных и метакогнитивных навыков как ключевых элементов профессиональной эффективности и благополучия у женщин среднего возраста, работающих в вузе. В исследовании использованы стандартизированные методы оценки когнитивных и метакогнитивных характеристик (MoCA-тест, MCQ-30, опросник метакогнитивных качеств личности) и шкала удовлетворенности жизнью. Результаты выявляют отсутствие прямой корреляции между когнитивными и метакогнитивными навыками, что объясняется стабильностью когнитивных функций в среднем возрасте и вариабельностью метакогнитивных способностей. Вместе с тем выявлена значимая положительная связь метакогнитивных навыков с уровнем субъективного благополучия, подтверждающая их важность для адаптации и психологического комфорта. Полученные данные поддерживают гипотезу о метакогнитивных стратегиях как маркерах благополучия и подчеркивают необходимость развития метакогнитивных функций в зрелом возрасте для профилактики когнитивного дефицита.

Ключевые слова: метакогнитивные навыки, метакогнитивные убеждения, субъективное благополучие, когнитивные способности

Финансирование: Российский научный фонд № 24-28-20200, <https://rscf.ru/project/24-28-20200/>

✉ **Для корреспонденции:** Забелина Екатерина Вячеславовна; katya_k@mail.ru

Статья получена: 02.09.2025 **Статья принята к печати:** 22.12.2025 **Опубликована онлайн:** 25.12.2025

DOI: 10.24075/vmedpsy.2025–04.03

RELATIONSHIP OF SUBJECTIVE WELL-BEING, COGNITIVE AND METACOGNITIVE SKILLS IN MIDDLE-AGED WOMEN (ON THE SAMPLE OF UNIVERSITY EMPLOYEE)

Zabelina E V [✉], Kuba E A, Trushina I A

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

This article examines the role of subjective well-being, cognitive and metacognitive skills as key elements of the professional effectiveness and well-being in the middle-aged women working at the university. The study used standardized methods for assessing cognitive and metacognitive characteristics (the MoCA test, MCQ-30, and the Metacognitive Personality Questionnaire) and a life satisfaction scale. The results reveal a significant positive relationship between metacognitive skills and subjective well-being, confirming the importance of the metacognitive skills for adaptation and well-being. The findings support the hypothesis that metacognitive strategies are the markers of well-being, and emphasize the need to develop metacognitive functions in the adulthood to prevent cognitive deficits.

Keywords: metacognitive skills, metacognitive beliefs, subjective well-being, cognitive abilities

Funding: Russian Science Foundation No. 24-28-20200, <https://rscf.ru/project/24-28-20200/>

✉ **Correspondence should be addressed:** Zabelina Ekaterina Vyacheslavovna; katya_k@mail.ru

Received: 02.09.2025 **Accepted:** 22.12.2025 **Published online:** 25.12.2025

DOI: 10.24075/vmedpsy.2025–04.03

Субъективное благополучие рассматривается как предпосылка и ключевой индикатор профессиональной эффективности [2]. Интеллектуальная работа (преподавателя, экономиста и других сотрудников вуза), сопряжена с высокой степенью эмоциональной вовлеченности, требующей использования креативных ресурсов, постоянного саморазвития и расширения профессиональных компетенций. При этом востребованными становятся метакогнитивные навыки, которые включают способность к саморегуляции и самоорганизации в процессе познания, а также регулируют способность отслеживать процесс познания и самопроверку результатов деятельности. Мониторинг и контроль процесса решений (метакогнитивные процессы) являются ключевыми факторами адаптивного поведения, особенно в период второй половины жизни [8].

Метакогниции (метапознание) определяются как любое знание или когнитивная деятельность, которая принимает в качестве своего объекта или регулирует любой аспект когнитивного процесса [8]. Метакогнитивные процессы позволяют направлять и контролировать другие когнитивные процессы, такие как восприятие, принятие решений и память [11]. Таким образом, метапознание является как познанием второго порядка (в отличие от когнитивного уровня): это мысли о своих мыслях, знание о собственных знаниях и рефлексивность в отношении собственного опыта [13]. Как отмечает А.В. Карпов, «метакогнитивные процессы двуедины по своей психологической природе: являясь когнитивными по механизмам, они регулятивны по направленности, т.е. по функциональному предназначению» [3].

В когнитивной нейробиологии метакогнитивные процессы разделены на два основных компонента, которые вытекают из фундаментальных работ Флавелла и Веллмана. Во-первых, это метакогнитивные знания, или метазнания, которые концептуализируются как осведомленность людей относительно своих собственных когнитивных процессов, а также способность следить за ними и размышлять о них. Во-вторых, это метакогнитивный контроль, или мета-контроль, который состоит из набора механизмов саморегуляции, например, планирование и адаптация собственного поведения на основе результатов, которые оно производит на окружающую среду [10]. Согласно модели Нельсона и Наренса, мета-знание представляет собой поток и обработку информации от уровня объекта до мета-уровня, в то время как мета-контроль представляет собой поток, идущий от мета-уровня к уровню объекта [12]. Объектный уровень охватывает многочисленные когнитивные функции, такие как распознавание и распределение предметов, семантическое кодирование, пространственное представление и стратегии принятия решений. Эффективный метакогнитивный мониторинг важен для поведенческого контроля, например, когда кто-то признает неправильное решение и проводит альтернативный курс действий.

В дальнейшем концепция метапознания получила свое развитие, включив знания не только о когнитивных процессах, но и об эмоциях – своих и других людей

[13]. Сегодня метапознание интерпретируют не только как контроль за качеством собственного мышления и продуктов собственных когнитивных усилий, но и как интеграцию процессов понимания и эмоционального состояния [16].

Изменение метакогнитивных способностей / навыков с возрастом

Когнитивные навыки, требующие скорости обработки информации и реакции, с возрастом начинают замедляться в связи с замедлением психомоторных процессов [4]. При этом метакогнитивные навыки, смысловой контекст опыта и памяти становятся актуальными и заполняют пространство когнитивных операций, вытесняя операционные, скоростные, аспекты мышления. В связи с этим, не происходит снижения эффективности мыслительной деятельности при решении реальных задач [6].

С другой стороны, в соответствии с гипотезой старения лобной коры предполагается, что когнитивные функции, тесно связанные с функциональной целостностью префронтальных областей мозга, оказываются наиболее подвержены возрастным изменениям. Это предположение находит подтверждение: отмечается возрастное снижение показателей рабочей памяти, ключевую роль в поддержании которой играет дорсолатеральная префронтальная кора. С точки зрения модели STAC-r, это может объясняться недостатком биологических ресурсов, когнитивные функции могут компенсироваться накопленным опытом [7].

Связь метакогниций и благополучия

Существует множество доказательств тому, что метакогнитивные навыки являются важнейшими компонентами психологического функционирования, по сути, они представляют собой водораздел между психическим здоровьем и человеческой психопатологией. Действительно, в современной литературе подчеркивается, что неэффективный метакогнитивный мониторинг характеризует многие психопатологические состояния, включая основные депрессии, тревожные расстройства, расстройства питания и зависимость от веществ [15].

Метакогнитивные навыки выступают ключевым фактором, обеспечивающим эффективность деятельности [14]. Подчеркивается значимое влияние метакогнитивных стратегий на достижение субъективного благополучия, успешную адаптацию к новой среде, а также на эффективное планирование и регуляцию повседневной деятельности [1]. Выявлены взаимосвязи метакогнитивных навыков с самореализацией, самооэффективностью, уверенностью в себе и удовлетворенностью жизнью [9].

Цель исследования – выявить связь субъективного благополучия, когнитивных и мета-когнитивных навыков у женщин – сотрудниц вуза среднего возраста.

В качестве гипотезы выдвинуто предположение о том, что мета когнитивные стратегии и убеждения, имеющие положительные связи с когнитивными навыками в среднем возрасте, усиливают субъективное благополучие женщин.

МЕТОДЫ И ВЫБОРКА

Для оценки когнитивных навыков в исследовании используется интегративный показатель Монреальской шкалы оценки когнитивных функций (MoCA-тест). Тест оценивает различные когнитивные сферы: внимание и концентрацию, управляющие функции, память, язык, зрительно-конструктивные навыки, абстрактное мышление, счет и ориентацию и может быстро отсеять умеренные когнитивные дисфункции. Время для проведения MoCA-теста составляет примерно 10 минут, что важно в контексте комплексных исследований. Максимально возможное количество баллов — 30; 26 баллов и более соответствует нормальному когнитивному развитию.

Метакогнитивные характеристики изучаются с помощью Опросника метакогнитивных убеждений (А. Уэллс и С. Картрайт-Хаттон, адаптированного Н.А. Сиротой, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонским, А.В. Ялтонской) (Metacognition Questionnaire, MCQ-30). Он состоит из 30 утверждений, распределенных по пяти шкалам: позитивные убеждения, касающиеся беспокойства (убеждения, отражающие веру в то, что более частое беспокойство поможет избежать проблем и справиться с трудностями); негативные убеждения, связанные с неуправляемостью и опасностью беспокойства (убеждения относительно невозможности контроля и телесной, психологической или социальной опасностью беспокойства); когнитивная несостоятельность (негативные убеждения в отношении собственной мнестической деятельности); контроль мыслей (убежденность в том, что если не контролировать свои мысли, то может случиться что-то плохое); внимательность к собственным мыслительным процессам (шкала, отражающая выраженность когнитивного синдрома внимания — тенденции фокусировать свое внимание на собственных мыслях, думать о них).

Кроме того, применялся Опросник «Метакогнитивные качества личности» Д. Эверсона, включающего четыре шкалы: метакогнитивная включенность в деятельность, использование стратегий, планирование действий, самопроверка, а также Анкета «Трудности саморегуляции» (Карпов, 2018).

С целью диагностики субъективного благополучия применяется Шкала удовлетворенности жизнью (Динер, 1999) в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина (2003), которая рассматривается как когнитивный компонент субъективного благополучия.

В качестве выборки для исследования выступили 60 женщин в возрасте от 44 до 65 лет, все сотрудники вуза (преподаватели, научные работники, экономисты). Этот возрастной период соотносится в периодизации развития человека как субъекта труда, по Д. Сьюперу, с этапом поддержания достигнутых в процессе карьерного развития позиций. Как отмечает автор классификации, именно здесь решается вопрос, удалось ли построить желаемый образ жизни (стадии авторитета и наставника по Е.А. Климову). Это этап подведения про-

фессиональных итогов, на котором решаются ключевые для финального отрезка жизни вопросы, принимается решение о том, когда человек выйдет на пенсию, чем он будет заниматься после окончания трудовой карьеры. Когнитивные функции в этот период снижаются, однако метакогнитивные могут иметь тенденцию к повышению [3]. Поскольку когнитивные изменения в процессе нормального старения у разных людей проявляются по-разному, в этом возрасте мы уже имеем возможность фиксировать различное состояние когнитивного здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты корреляционного анализа не выявили значимых корреляций между показателями когнитивных и метакогнитивных навыков. Это может быть связано с тем, что когнитивные навыки в этом возрасте остаются достаточно стабильными (не было выявлено случаев резкого ухудшения в этой группе), а метакогнитивные навыки более индивидуализированы и подвержены вариациям. Единственным когнитивным процессом, вступающим во взаимосвязи в этом возрасте, является речь (продуктивность и словарный запас). Слабые обратные взаимосвязи зафиксированы между показателями развития речи и метакогнитивной включенности в деятельность ($r = -,314$; $p = ,013$), речи и сдержанности ($r = -,351$; $p = ,015$), речи и затруднений функционирования памяти в состоянии тревоги в трудных ситуациях ($r = -,249$; $p = ,087$), речи и планировании действий ($r = -,323$; $p = ,025$). То есть меньшая продуктивность речи связана с более сильной метакогнитивной включенностью в длительность, более выраженной функцией планирования действий, а также с большими трудностями воспоминаний в состоянии тревоги. Это можно объяснить тем, что метакогнитивные навыки могут быть связаны с внутренней речью и требовать больше времени на обдумывание, прежде чем произнести слова вслух, реализовать речевой акт.

Вместе с тем, обнаружено большое количество сильных прямых корреляций метакогнитивных навыков и субъективного благополучия. Так, повышение благополучия связано с увеличением показателей метакогнитивной включенности в деятельность ($r = ,560$; $p = ,000$), использования ментальных стратегий ($r = ,547$; $p = ,000$), планирования действий ($r = ,586$; $p = ,000$), самопроверки ($r = ,580$; $p = ,000$), актуализации волевых усилий ($r = ,508$; $p = ,000$), концентрации и устойчивости внимания при трудностях ($r = ,587$; $p = ,000$), умения сдерживать активность и эмоциональное возбуждение ($r = ,526$; $p = ,000$), актуализации мыслительных операций ($r = ,490$; $p = ,000$), а также связано с негативными убеждениями о неуправляемости беспокойства ($r = ,323$; $p = ,011$), контролем мыслей ($r = ,372$; $p = ,003$), когнитивной несостоятельностью ($r = ,475$; $p = ,000$), позитивными убеждениями о беспокойстве ($r = ,384$; $p = ,002$), внимательностью к собственным мыслям ($r = ,385$; $p = ,002$).

В целом можно констатировать, что вторая часть гипотезы получила подтверждение: как и в ряде предыдущих исследований мы обнаружили, что более развитые метакогнитивные навыки, включая дисфункциональные метакогнитивные убеждения, связаны с более высокими показателями удовлетворенностью жизнью у женщин среднего возраста, что можно рассматривать как маркер их когнитивного здоровья. Возможно, что такие сильные корреляции могут быть обусловлены спецификой выборки — все респонденты занимаются интеллектуальным трудом, который требует сформированных метакогнитивных функций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование предлагает данные о связи метакогнитивных навыков с развитием когнитивных функций и субъективным благополучием у женщин среднего воз-

раста. Несмотря на слабую связь метакогнитивных и когнитивных навыков, подтверждена сильная связь метакогнитивных навыков и субъективного благополучия в этом возрасте. Полученные результаты подтверждают данные предыдущих исследований и конкретизируют их, а также создают основу для рассмотрения метакогнитивных навыков как маркеров благополучия не только в позднем, но и в среднем возрасте.

Результаты исследования ставят вопрос о важности развития метакогнитивных функций в среднем возрасте. Развитие метакогнитивных стратегий подразумевает владение широким диапазоном когнитивных стратегий и способностью гибко их сочетать для эффективного решения различных задач. Программа развития метакогнитивных способностей как средства профилактики дефицита метакогнитивных ресурсов может включать обсуждение и анализ саморегуляции в контексте интеллектуальных способностей, метаанализ и метасинтез [5].

Литература

1. Бызова, В. М. Метакогнитивные стратегии преодоления субъективного неблагополучия студентов / В. М. Бызова, Е. И. Перикова, И. А. Бледных. — Текст : непосредственный // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018 : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 20–23 августа 2018 г.) / под редакцией Ж. В. Мурзиной. — Чебоксары : Среда, 2018. — С. 361–364. — DOI 10.31483/r-11208.
2. Копинг-стратегии и удовлетворенность работой у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19 / В. А. Манина, [и др.]. — Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2023. — Т. 28, № 1. — С. 52–65.
3. Карпов, А. В. Метасистемная организация уровней структур психики / А. В. Карпов. — Москва : Институт психологии РАН, 2004. — 504 с. — Текст : непосредственный.
4. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 992 с. — Текст : непосредственный.
5. Мелехин, А. И. Метакогнитивные способности в пожилом возрасте: специфика и предикторы / А. И. Мелехин. — Текст : непосредственный // Экспериментальная психология. — 2019. — Т. 12, № 3. — С. 47–62.
6. Носс, И. Н. Влияние способа и инструмента измерения интеллекта на оценку динамики когнитивных функций работников / И. Н. Носс. — Текст : непосредственный // Экстремальная психология и безопасность личности. — 2024. — Т. 1, № 1. — С. 5–14.
7. Association of premorbid intellectual function with cerebral metabolism in Alzheimer's disease: Implications for the cognitive reserve hypothesis / G. E. Alexander, M. L. Furey, C. L. Grady [et al.]. — Text : direct // American Journal of Psychiatry. — 1997. — Vol. 154, no. 2. — P. 165–172. — DOI 10.1176/ajp.154.2.165.
8. Flavell, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry / J. H. Flavell. — Text : direct // American Psychologist. — 1979. — Vol. 34, no. 10. — P. 906–911.
9. Kiaei, A. Y. The Relationship between Metacognition, Self-Actualization and Well-Being among University Students: Reviving Self-Actualization as the Purpose of Education / A.—Y. Kiaei. — Florida, 2014. — 135 p. — Текст : электронный // FIU Electronic Theses and Dissertations. — URL: digitalcommons.fiu.edu (дата обращения: 23.01.2026).
10. Livingston, J. Metacognition: An Overview / J. Livingston. — 2003. — Текст : электронный // ERIC. — URL: eric.ed.gov (дата обращения: 23.01.2026).
11. Metcalfe, J. Metacognition: Knowing about Knowing / J. Metcalfe, A. P. Shimamura. — Cambridge, MA : MIT Press, 1996. — 334 p. — Text : direct.
12. Nelson, T. O. Why investigate metacognition / T. O. Nelson, L. Narens. — Text : direct // Metacognition: Knowing about Knowing. — 1994. — Vol. 13. — P. 1–25.
13. Papaleontiou-Louca, E. The concept and instruction of metacognition / E. Papaleontiou-Louca. — Text : direct // Teacher Development. — 2003. — Vol. 7, no. 1. — P. 9–30.
14. Paris, S. G. How metacognition can promote academic learning and instruction / S. G. Paris, P. Winograd. — Text : direct // Dimensions of thinking and cognitive instruction / edited by B. F. Jones, L. Idol. — Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1990. — P. 15–51.
15. Sun, X. Dysfunctional metacognition across psychopathologies: A meta-analytic review / X. Sun, C. Zhu, S. So. — Текст : электронный // European Psychiatry. — 2017. — Vol. 45. — P. 139–153. — URL: doi.org (дата обращения: 23.01.2026).
16. White, B. Y. Inquiry, Modeling, and Metacognition: Making Science Accessible to All Students / B. Y. White, J. R. Frederiksen. — Text : direct // Cognition and Instruction. — 1998. — Vol. 16, no. 1. — P. 3–118.

References

1. Byzova, V. M., Perikova, E. I., Blednykh, I. A. Metakognitivnye strategii preodoleniya sub"ektivnogo neblagopoluchiya studentov [Metacognitive strategies for overcoming students' subjective ill-being]. Tendentsii razvitiya obrazovaniya: pedagog, obrazovatel'naya organizatsiya, obshchestvo – 2018 [Trends in the Development of Education: Teacher, Educational Organization, Society – 2018]. Cheboksary: Sreda; 2018: 361–364. DOI: 10.31483/r-11208. (In Russ.).
2. Manina, V. A., et al. Koping-strategii i udovletvorennost' rabotoi u uchitelei v usloviyakh distantsionnogo prepodavaniya vo vremya pandemii COVID-19 [Coping strategies and job satisfaction among teachers in distance learning during the COVID-19 pandemic]. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]. 2023; 28(1): 52–65. (In Russ.).

3. Karpov, A. V. Metasistemnaya organizatsiya urovneykh struktur psikhiki [Metasystem organization of level structures of the psyche]. Moscow: Institut psikhologii RAN; 2004. 504 p. (In Russ.).
4. Kraig, G. Psikhologiya razvitiya [Developmental psychology]. Saint Petersburg: Piter; 2002. 992 p. (In Russ.).
5. Melekhin, A. I. Metakognitivnye sposobnosti v pozhilom vozraste: spetsifika i prediktory [Metacognitive abilities in old age: specifics and predictors]. *Ekspertimental'naya psikhologiya* [Experimental Psychology]. 2019; 12(3): 47–62. (In Russ.).
6. Noss, I. N. Vliyaniye sposoba i instrumenta izmereniya intellekta na otsenku dinamiki kognitivnykh funktsii rabotnikov [Influence of the method and instrument of measuring intelligence on the assessment of the dynamics of cognitive functions of employees]. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti* [Extreme Psychology and Personality Safety]. 2024; 1(1): 5–14. (In Russ.).
7. Association of premorbid intellectual function with cerebral metabolism in Alzheimer's disease: Implications for the cognitive reserve hypothesis / G. E. Alexander, M. L. Furey, C. L. Grady [et al.]. — Text : direct // *American Journal of Psychiatry*. — 1997. — Vol. 154, no. 2. — P. 165–172. — DOI 10.1176/ajp.154.2.165.
8. Flavell, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry / J. H. Flavell. — Text : direct // *American Psychologist*. — 1979. — Vol. 34, no. 10. — P. 906–911.
9. Kiaei, A. Y. The Relationship between Metacognition, Self-Actualization and Well-Being among University Students: Reviving Self-Actualization as the Purpose of Education / A.—Y. Kiaei. — Florida, 2014. — 135 p. — Текст : электронный // FIU Electronic Theses and Dissertations. — URL: digitalcommons.fiu.edu (дата обращения: 23.01.2026).
10. Livingston, J. Metacognition: An Overview / J. Livingston. — 2003. — Текст : электронный // ERIC. — URL: eric.ed.gov (дата обращения: 23.01.2026).
11. Metcalfe, J. Metacognition: Knowing about Knowing / J. Metcalfe, A. P. Shimamura. — Cambridge, MA : MIT Press, 1996. — 334 p. — Text : direct.
12. Nelson, T. O. Why investigate metacognition / T. O. Nelson, L. Narens. — Text : direct // *Metacognition: Knowing about Knowing*. — 1994. — Vol. 13. — P. 1–25.
13. Papaleontiou-Louca, E. The concept and instruction of metacognition / E. Papaleontiou-Louca. — Text : direct // *Teacher Development*. — 2003. — Vol. 7, no. 1. — P. 9–30.
14. Paris, S. G. How metacognition can promote academic learning and instruction / S. G. Paris, P. Winograd. — Text : direct // *Dimensions of thinking and cognitive instruction* / edited by B. F. Jones, L. Idol. — Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1990. — P. 15–51.
15. Sun, X. Dysfunctional metacognition across psychopathologies: A meta-analytic review / X. Sun, C. Zhu, S. So. — Текст : электронный // *European Psychiatry*. — 2017. — Vol. 45. — P. 139–153. — URL: doi.org (дата обращения: 23.01.2026).
16. White, B. Y. Inquiry, Modeling, and Metacognition: Making Science Accessible to All Students / B. Y. White, J. R. Frederiksen. — Text : direct // *Cognition and Instruction*. — 1998. — Vol. 16, no. 1. — P. 3–118.