

ПСИХОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ PSYCHOLOGY OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

Обзорная статья | Review paper

Факторы психологического благополучия студентов

Е.В. Маюкова¹ ✉, М. Р. Кудряшов¹, Е. В. Горбунова¹, А. С. Кобзева²

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Москва, Российская Федерация

² Томский государственный университет, Томск, Российская Федерация

✉ emaiukova@hse.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Психологическое благополучие студентов становится ключевой задачей университетской среды, поскольку связано с успешной адаптацией, академическими результатами и ментальным здоровьем. Несмотря на рост числа исследований в этой области, отсутствует систематизированное представление о факторах, влияющих на различные аспекты студенческого благополучия. **Цель.** Выявить, какие переменные связаны с благополучием студентов и с каким типом благополучия — гедонистическим или эвдемонистическим — они соотносятся. **Методы и материалы.** Систематический обзор проводился в соответствии с протоколом PRISMA. Поиск литературы был осуществлен в базе данных SCOPUS за период с 2000 по 2024 год, в результате чего отобрано 13 эмпирических статей, соответствующих критериям включения: наличие выборки студентов университетов, четкое определение конструкта благополучия, использование валидных инструментов измерения и наличие данных о взаимосвязи переменных с благополучием. **Результаты.** Были выделены четыре группы факторов, связанных с благополучием: личностные свойства, ситуативные трудности студентов, социальная поддержка и чувство принадлежности к университету и среда университета. **Выводы.** Полученные результаты подчеркивают важность комплексного подхода к поддержке студентов. Интервенции, направленные на развитие эвдемонического благополучия, — автономии, смысла, цели и роста, — способны усилить устойчивость студентов к стрессу и повысить эффективность их образовательного опыта.

Ключевые слова: психологическое благополучие, студенты, гедонистический подход, эвдемонистический подход, университетская среда, систематический обзор

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке Программы развития Томского государственного университета (Приоритет-2030).

Для цитирования: Маюкова, Е.В., Кудряшов, М.Р., Горбунова, Е.В., Кобзева, А.С. (2026). Факторы психологического благополучия студентов. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 68–84. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150106>

Factors of students' psychological well-being

E.V. Maiukova¹ ✉, M.R. Kudryashov¹, E.V. Gorbunova¹, A.S. Kobzeva²

¹ National Research University «Higher School of Economics», Moscow, Russian Federation

² Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation

✉ emaiukova@hse.ru

Abstract

Context and relevance. The psychological well-being of students has become a key priority in the university environment, as it is closely linked to successful adaptation, academic performance, and mental health. Despite the growing number of studies in this field, there is still no systematic understanding of the factors that influence different aspects

of student well-being. **Objective.** To identify which variables are associated with student well-being and determine whether they are related to hedonic or eudaimonic well-being. **Methods and materials.** A systematic review was conducted in accordance with the PRISMA protocol. The literature search was performed in the SCOPUS database covering the period from 2000 to 2024. Thirteen empirical studies were selected based on inclusion criteria: university student samples, a clear definition of the well-being construct, use of validated measurement tools, and available data on the relationship between variables and well-being. **Results.** Four groups of factors associated with well-being were identified: personality traits, situational difficulties faced by students, social support and sense of belonging to the university, and the university environment. **Conclusions.** The findings emphasize the importance of a comprehensive approach to student support. Interventions aimed at developing eudaimonic well-being—autonomy, meaning, purpose, and growth—can strengthen students' resilience to stress and enhance the effectiveness of their educational experience.

Keywords: well-being, students, hedonic approach, eudaimonic approach, university environment, systematic review

Funding. The research has been supported by the Development Program of Tomsk State University (Priority 2030).

For citation: Maiukova, E.V., Kudryashov, M.R., Gorbunova, E.V., Kobzeva, A.S. (2026). Factors of students' psychological well-being. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 68—84. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150106>

Введение

Обучение в университете представляет собой значимый этап в жизни молодых людей, требующий адаптации к новым социальным, культурным и академическим условиям (Chaudhry et al., 2024). Для многих студентов это становится первым опытом проживания вдали от семьи, что нередко сопровождается трудностями в адаптации к самостоятельному образу жизни (Worsley, Harrison, Corcoran, 2021). На фоне этих изменений они зачастую сталкиваются с ухудшением психоэмоционального состояния: студенты университетов в среднем имеют худшие показатели ментального здоровья, чем их сверстники, не обучающиеся в вузах (Toit, Thomson, Page, 2022). Например, свыше 40% российских студентов демонстрируют признаки умеренной или тяжелой депрессии (Филькина и др., 2022).

Несмотря на то, что значительное количество исследований сосредоточено на изучении ментального неблагополучия — таких состояний, как депрессия, тревожность и хронический стресс, — их отсутствие само по себе не гарантирует высокого качества жизни, успешной адаптации к академической среде или достижения положительных образовательных результатов (Toit, Thomson, Page, 2022). Концепция благополучия значительно шире и включает в себя не только устранение негативных состояний, но и наличие позитивных эмоций, удовлетворенности жизнью, чувства самореализации, наличия смысла, личностного роста, а также способности достигать поставленные цели (Diener, 1984; Ryff, 2017). В современных исследованиях благополучие рассматривается в рамках двух ключевых подходов: гедонистическом (Diener, 1984) и эвдемонистическом (Ryff, 2017), а также в рамках интегративных моделей, объединяющих их (Keyes, 2002). Эти аспекты благополучия позволяют студенту не просто избегать кризисных состояний, но и эффективно справляться с вызовами университетской жизни. Благополучие выступает как защитный фактор, сни-

жая риск ментальных расстройств (Toit, Thomson, Page, 2022), а также связано с более высокой академической успеваемостью, низким уровнем отсева и повышенной вовлеченностью в образовательный процесс (Кава, Erdem, 2021; Cunha, Dens, Granic, 2022).

На сегодняшний день существует ряд обзорных исследований, охватывающих различные аспекты студенческого благополучия. Одни из них фокусируются на обзорах понятия благополучия и его специфике в студенческой среде (Dodd et al., 2021); другие направлены на изучение взаимосвязи между характеристиками университетской среды, включая особенности кампуса, и психическим здоровьем студентов, в том числе их субъективным благополучием (Ding et al., 2024). Также представлены обзоры, анализирующие связь благополучия с ключевыми образовательными результатами, такими как академическая успеваемость, вовлеченность и продолжение обучения в университете (Кава, Erdem, 2021; Cunha, Dens, Granic, 2022). Отдельное внимание уделяется обзорам, посвященным оценке эффективности различных интервенционных программ и практик, направленных на повышение уровня студенческого благополучия (Worsley, Pennington, Corcoran, 2022).

Однако существует всего лишь несколько обзоров, которые посвящены анализу факторов, связанных с благополучием студентов в университетской среде на различных уровнях — от социально-психологических характеристик студентов до факторов образовательной среды. При этом подобные обзоры, как правило, сосредоточены на отдельных странах или культурных контекстах (Gilmore, McNeilage, Ashton-James, 2025; Campbell et al., 2022). Кроме того, большинство из них рассматривают благополучие в обобщенном виде, не дифференцируя его по типам, хотя различные аспекты благополучия, такие как эмоциональное состояние, удовлетворенность жизнью или ощущение смысла, могут существенно различаться между собой, и это затрудняет более точное понимание вза-

имосвязи между типами благополучия и различными переменными.

Таким образом, цель нашего исследования — определить, какие именно переменные связаны с благополучием студентов в университете, а также выяснить, с каким типом благополучия они связаны. Полученные данные могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по совершенствованию университетских программ поддержки студентов. В данном исследовании мы ответим на следующие исследовательские вопросы:

1. Какие факторы связаны со студенческим благополучием в университете?
2. С какими типами благополучия связаны выявленные переменные?

Конструкт благополучия сформировался в середине XX века и развился в двух направлениях: субъективное благополучие и психологическое благополучие, — соответствующих гедонистическому и эвдемонистическому подходам. С позиции гедонизма благополучие определяется через удовлетворенность жизнью и преобладание положительных эмоций над отрицательными (Diener, 1984). Э. Динер рассматривал субъективное благополучие как сочетание когнитивного компонента — удовлетворенности жизнью и аффективного — баланса позитивного и негативного аффекта. Для их измерения были разработаны Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale, SWLS) (Diener et al., 1985) и Шкала позитивного и негативного аффекта (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) (Watson, Clark, Tellegen, 1988).

Эвдемонистический подход, развитый Рифф (Ryff, 2017), связывает благополучие с самореализацией, личностным ростом и раскрытием потенциала личности. В ее модели психологическое благополучие включает шесть компонентов: автономию, управление окружением, личностный рост, наличие цели в жизни, положительные взаимоотношения с другими и принятие себя. Для оценки этих аспектов применяется шкала психологического благополучия (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) (Ryff, 2017). Позднее Киз (Keyes, 2002) предложил интегративный подход, объединивший гедонистическую и эвдемонистическую традиции, где эмоциональное, социальное и психологическое благополучие рассматриваются как взаимодополняющие компоненты полноценного функционирования личности.

В нашей статье под психологическим благополучием в общем смысле мы понимаем совокупность показателей гедонистического и эвдемонистического подходов к пониманию благополучия. Такой подход позволяет охватить более широкий круг исследований и рассмотреть вопрос благополучия в контексте образования с разных точек зрения. Представленные в обзоре статьи и инструменты измерения различных показателей благополучия рассматривались с позиции гедонистического или эвдемонистического подходов, а также совместного подхода.

Материалы и методы

Стратегия поиска

Для анализа литературы по теме был использован метод систематического обзора, который опирается на рекомендации Протокола предпочтительных элементов для систематических обзоров и метаанализ (PRISMA-P) (Moher et al., 2015). Поиск был проведен в базе данных SCOPUS в сентябре 2024 года. Поиск был ограничен публикациями, начиная с 2000 года, поскольку нас интересовало изучение самых современных исследований, посвященных студенческому благополучию. Для поиска использовался запрос, состоящий из слов: «students», «college», «undergraduate», «learning», «wellbeing», «well-being», «environment», «context». Также в запросе было указано, что нас интересуют статьи на английском языке, которые принадлежат области социальных наук или психологии. По этому запросу была отображена 301 статья.

Запрос:

```
'TITLE-ABS-KEY("education") AND TITLE-ABS-KEY("students") AND (TITLE-ABS-KEY("college") OR TITLE-ABS-KEY("undergraduate")) AND TITLE-ABS-KEY("learning") AND (TITLE-ABS-KEY("wellbeing") OR TITLE-ABS-KEY("well-being")) AND (TITLE-ABS-KEY("environment") OR TITLE-ABS-KEY("context")) AND LANGUAGE (English) AND (SUBJAREA (SOC) OR SUBJAREA (PSYC)) AND DOCTYPE(ar)'
```

Отбор статей и критерии

Исследования, отобранные для включения в систематический обзор, соответствовали следующим критериям: 1) включали выборку, которая состояла из студентов университетов; 2) статья посвящена благополучию студентов, а не показателям неблагополучия — стрессу, депрессии, тревожности, психических заболеваниях и т. д.; 3) содержание конструкта благополучия было описано с помощью четкой теоретической рамки, содержащей ссылки на классические работы или представляющей собой подробно описанный авторский подход; 4) измерительные инструменты, используемые для оценки благополучия, обладают проверенными психометрическими свойствами и доказанной надежностью и валидностью; 5) в выборку были включены только эмпирические статьи, которые содержат анализ связи изучаемых переменных и благополучия.

Отбор статей был проведен в два этапа. На первом этапе были просмотрены аннотации статей. Несмотря на то, что в первоначальном запросе было указано, что нас интересуют студенты университетов, в выборку все равно попало множество статей, которые исследовали школьников. Также на этом этапе частично были исключены статьи, которые понимали благополучие вне нашего теоретического подхода. На этом этапе из выборки была исключена 151 статья. На втором этапе тексты статей были вычитаны в соответствии с приведенными выше критериями. Разногласия по поводу

включения или невключения статьи решалось через коллективное обсуждение. На этом этапе были исключены 137 статей.

В финальный обзор вошли 13 статей. Более подробную информацию об этих статьях, которая содержит следующие данные: выборка, дизайн

исследования, метод измерения психологического благополучия, связанные с благополучием переменные и соответствующие результаты, можно увидеть в Приложении. Процедура отбора в соответствии с рекомендациями PRISMA представлена на рисунке.



Рис. 1. Структура отбора статей в систематический обзор

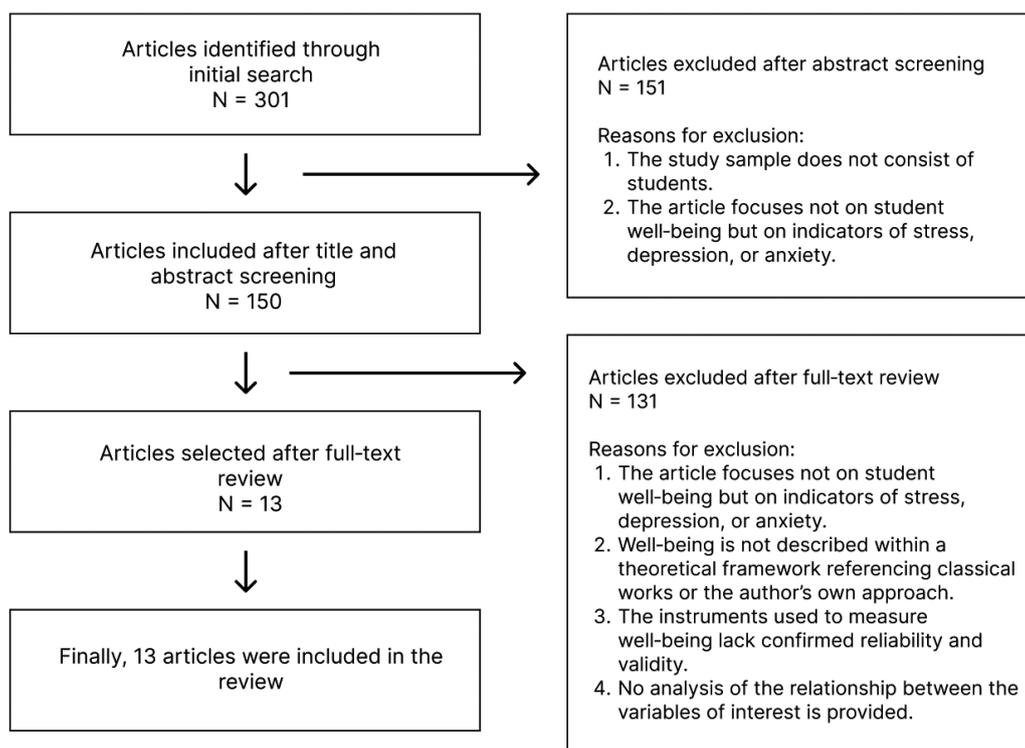


Fig. 1. Article selection structure in the systematic review

Результаты

Обзор факторов, связанных с благополучием студента

Из нашего обзора мы выделили шесть групп факторов, оказывающих влияние на благополучие студентов. К ним относятся: 1) личностные характеристики студентов, определяющие индивидуальные способы реагирования на стресс и адаптацию; 2) социальная поддержка и чувство принадлежности к университету; 3) среда университета и ее восприятие.

Личностные свойства

Одной из наиболее разработанных тем в исследованиях благополучия является связь благополучия с индивидуально-личностными характеристиками (Самохвалова и др., 2022). Эти характеристики рассматриваются как внутренние ресурсы, способствующие поддержанию и развитию психологического благополучия в условиях возрастающей неопределенности (Дехтяренко, Савченко, Шлягина, 2023).

Удовлетворение базовых психологических потребностей

В рамках исследования Чжу и др. (2024) изучалась взаимосвязь между удовлетворением базовых психологических потребностей, автономной мотивацией и гедонистическим благополучием у студентов бакалавриата. Авторы исследования установили, что удовлетворение потребностей в связанности (ощущение принадлежности к группе или сообществу, а также чувство значимости для других людей) и компетентности (ощущение своей способности эффективно выполнять задачи) положительно связаны с гедонистическим благополучием студентов. Эти результаты подчеркивают важность создания образовательной среды, которая обеспечивает поддержку студентов и способствует формированию у них уверенности в собственных силах.

Резильентность (жизнестойкость)

В исследовании Чоу (2017) рассматривается взаимосвязь между резильентностью и гедонистическим благополучием. Резильентность понимается как способность преодолевать невзгоды и учиться быть сильнее на основе полученного опыта. Результаты настоящего исследования указывают на наличие положительной взаимосвязи между жизнестойкостью и гедонистическим благополучием студентов.

Базовая самооценка

В исследовании Рати, Ли (2018) изучается взаимосвязь базовой самооценки студентов с беспокойством, удовлетворенностью жизнью и гедонистическим благополучием. Базовая самооценка — это фундаментальная оценка человеком собственной значимости и эффективности. Результаты исследования показали, что более высокий уровень базовой самооценки повы-

шает удовлетворенность жизнью, одновременно снижая уровень беспокойства.

Страх неудачи

В исследовании Бергер, Фройнд (2012) изучались взаимосвязи между страхом неудачи, дезорганизацией и эмоциональным аффективным благополучием во время подготовки к экзамену в колледже. Страх неудачи относится к склонности ожидать негативных результатов в ситуациях, связанных с выполнением работы, и связан со склонностью избегать ситуаций, в которых возможен провал. Результаты исследования показали, что страх неудачи является значимым предиктором снижения гедонистического благополучия.

Образ мышления

В исследовании Хачатуровой, Ерофеевой, Бардадымова (2022) изучалась связь образа мышления и гедонистического благополучия. Результаты исследования показали, что образ мышления связан с благополучием обучающихся. Те студенты, чей образ мышления ориентирован на рост (установка на рост, growth mindset), имеют более высокую успеваемость и более благополучны, чем студенты с фиксированным образом мышления (фиксированной установкой, fixed mindset).

Принятие различий

В исследовании Чжан, Хе, Чжен (2024) изучалась взаимосвязь поведения студентов, направленного на поиск разнообразия (diversity-seeking behavior), как с гедонистическим, так и с эвдемоническим благополучием. В статье показано, что из всех компонентов поведения, связанного с поиском разнообразия, с процветанием связана только релятивистская оценка — способность ценить как культурные различия, так и сходства, понимая их значение для самопознания и личностного роста. Это помогает развивать толерантность и расширяет мировоззрение.

Трудности

Аналогично предыдущим примерам, исследование Ларкомбе (2021) выявило, что слабые языковые навыки (когда студенты считают, что их владение английским языком недостаточно сильно для понимания учебных материалов) и финансовые трудности (когда финансовая ситуация является значительным источником стресса) отрицательно связаны как с гедонистическим, так и с эвдемонистическим благополучием студентов.

Социальная поддержка и чувство принадлежности к университету

Во многих исследованиях показано, что социальная интеграция — один из ключевых разрезов университетской жизни, который связан со многими положительными результатами обучения (Tinto, 1993, Matthew et al., 2016). Для благополучия важной переменной становится поддержка от окружения в университете:

исследование Хуан, Чжан (2022) показало, что социальная поддержка имеет значимую положительную связь с удовлетворенностью жизнью и позитивным аффектом и значимую отрицательную связь с негативным аффектом.

В исследовании Боттомли и соавт. (2024) чувство принадлежности рассматривалось как степень, в которой студент ощущает себя частью академического сообщества, тогда как Шеттино, Марино и Капоне (2022) определяли его как гордость студента за принадлежность к своему учебному заведению. Эмпирические данные показывают, что чувство принадлежности к академическому сообществу положительно коррелирует с гедонистическим благополучием студентов, а также с эвдемонистическим благополучием в контексте университета (Schettino, Marino, Capone, 2022). Напротив, чувство отчуждения отрицательно связано с обоими аспектами благополучия (Larcombe, Baik, Finch, 2021). Значимый вклад в субъективное благополучие студентов также вносит поддержка автономии со стороны преподавателей, которая положительно коррелирует с гедонистическим благополучием (Larcombe, Baik, Finch, 2021). Кроме того, положительные межличностные взаимодействия со сверстниками в процессе групповой работы также оказывают значимое положительное влияние на гедонистическое благополучие студентов (Larcombe, Baik, Finch, 2021).

Среда университета и ее восприятие

До недавнего времени университетская среда считалась несвязанной с учебным процессом (Temple, 2008), однако в настоящее время возрастает интерес к ее влиянию на различные образовательные переменные, включая благополучие (Щеглова и др., 2024). Балуши, Хуссейн, Махруки (2024) под благоприятной средой университета понимают сильный преподавательский состав, хорошую ресурсную базу для обучения, наличие сервисов поддержки студентов, адекватную плату за обучение, удобную инфраструктуру, гибкость учебных курсов и воспринимаемое чувство безопасности в университете. Оценка среды обучения студентами (learning environment) положительно связана со обоими видами благополучия через удовлетворенность студентов (Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024). Эррера (2017) под образовательной средой понимает ощущение поддержки, инклюзивности, академической атмосферы и общего комфорта в университете. В исследовании Неггера (2017) показано, что восприятие образовательной среды выступает полным медиатором связи между копингом и эмоциональным благополучием, а также частичным медиатором между эмоциональным благополучием и самооценкой студентов.

Исследования также показывают, что стрессовые факторы, связанные с образовательной средой, оказывают значимое влияние на благополучие студентов: техностресс, отражающий трудности адаптации к новым технологиям, и оценочный стресс отрицательно связаны с гедонистическим и эвдемоническим благополучием (Schettino, Marino, Capone, 2022). В то же

время участие в культурно-творческой деятельности способствует повышению гедонистического благополучия студентов (Ху, Choi, 2023).

Репутация университета и трудоустройство выпускников, традиционно рассматриваемые как имиджевые показатели для рейтингов, все чаще изучаются как переменные, связанные с благополучием студентов (Антонова, Сгушенко, 2019). Репутация университета и карьерные ожидания выпускников рассматриваются как значимые факторы благополучия студентов — репутация включает субъективное восприятие значимости учебного заведения, его достижения, качество образовательных программ и уровень преподавания (Schettino, Marino, Capone, 2022; Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024), а карьерные ожидания отражают прогнозируемый доход, восприятие выпускников работодателями, перспективы трудоустройства и международное признание образования (Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024). Исследования показывают, что высокая репутация университета напрямую и опосредованно положительно связана с гедонистическим и эвдемонистическим благополучием, а ожидаемые карьерные возможности способствуют улучшению всех видов благополучия студентов (Schettino, Marino, Capone, 2022; Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024).

Типы благополучия, с которыми связаны переменные

В систематическом обзоре рассматриваемые исследования были классифицированы по изучаемому типу благополучия. Большинство исследований было сфокусировано на изучении гедонистического благополучия (61%), в то время как в 38% исследований анализировались оба типа благополучия одновременно.

Большинство выявленных переменных связаны с обоими типами благополучия — гедонистическим и эвдемонистическим. К таким переменным относятся: самоэффективность (Bottomley et al., 2024), чувство принадлежности к университету (Bottomley et al., 2024; Schettino, Marino, Capone, 2022), поведение, направленное на поиск разнообразия (Zhang Y. et al., 2024), карьерные амбиции (Schettino, Marino, Capone, 2022), репутация университета (Al Balushi et al., 2024; Schettino, Marino, Capone, 2022), техностресс (Schettino, Marino, Capone, 2022), установка на рост (Хачатурова, Ерофеева, Бардадымов, 2022), автономная мотивация (Larcombe, Baik, Finch, 2021), позитивные отношения с другими студентами (Larcombe, Baik, Finch, 2021), стресс из-за оценивания (Larcombe, Baik, Finch, 2021), слабые языковые навыки (Larcombe, Baik, Finch, 2021), финансовые трудности (Larcombe, Baik, Finch, 2021), тревога о будущем трудоустройстве (Larcombe, Baik, Finch, 2021).

Исключительно с гедонистическим благополучием связаны: воспринимаемая социальная поддержка (Huang, Zhang, 2022), активное совладание с проблемами (Herrera et al., 2017), восприятие окружающей среды (Herrera et al., 2017), резильентность (Chow et al., 2018), страх неудачи (Berger, Freund, 2012), самооценка

(Rathi, Lee, 2018), удовлетворение потребности в принадлежности (Zhu et al., 2024), удовлетворение потребности в компетентности (Zhu et al., 2024), среда обучения (Al Balushi et al., 2024), карьерные перспективы (Al Balushi et al., 2024), поддержка автономии со стороны преподавателя (Larcombe, Baik, Finch, 2021), участие в культурной деятельности (Xu, Choi, 2023).

Специфичными только для эвдемонистического благополучия являются вовлеченность в общение с однокурсниками (Larcombe, Baik, Finch, 2021) и чувство отчужденности (Larcombe, Baik, Finch, 2021).

Обсуждение результатов

Проведенный анализ выявил обобщенный обзор факторов, связанных с благополучием студентов, с их дифференциацией по отношению к гедонистическому и эвдемонистическому подходам. Были идентифицированы 3 основные группы факторов, связанных с благополучием студентов: личностные характеристики, социальная поддержка и чувство принадлежности

к университету и среда университета. В наш обзор вошли работы, посвященные преимущественно гедонистическому благополучию (61%), и меньше работ, посвященных как гедонистическому, так и эвдемонистическому благополучию (38%).

Дифференциация гедонистического и эвдемонистического благополучия в контексте обучения в университете позволяет глубже разобраться во влиянии компонентов образовательной среды на благополучие студентов. Так, в условиях высокой учебной нагрузки в университете гедонистическое благополучие, в частности баланс аффекта и удовлетворенность жизнью, может не играть значительной роли в процессе обучения. Исследования указывают на то, что в условиях стресса и высокой учебной нагрузки студенты могут демонстрировать высокие учебные результаты, несмотря на низкий уровень субъективного благополучия (Diener, Ryan, 2009). При этом уровень стресса и высокой учебной нагрузки может варьироваться в зависимости от типа университета и программы. Например, в STEM-направлениях (наука, технологии, инженерия, математика) риски

Таблица / Table

Распределение переменных по теоретическим подходам к пониманию благополучия
Distribution of variables according to theoretical approaches to understanding well-being

Гедонистический подход / Hedonic approach	Эвдемонистический подход / Eudaimonic approach
Воспринимаемая социальная поддержка / Perceived social support	Вовлеченность в общение с однокурсниками / Engagement in communication with peers
Активное совладание с проблемами / Active coping with problems	Чувство отчужденности / Sense of alienation
Восприятие окружающей среды / Perception of the environment	-
Резильентность / Resilience	-
Страх неудачи / Fear of failure	-
Самооценка / Self-esteem	-
Удовлетворение потребности в принадлежности / Satisfaction of the need for belonging	-
Удовлетворение потребности в компетентности / Satisfaction of the need for competence	-
Среда обучения / Learning environment	-
Карьерные перспективы / Career prospects	-
Поддержка автономии со стороны преподавателя / Teacher's support for autonomy	-
Подходы, в которых используется оба типа благополучия / Approaches involving both types of well-being	
Самозффективность / Self-efficacy	
Чувство принадлежности к университету / Sense of belonging to the university	
Поведение, направленное на поиск разнообразия / Diversity-seeking behavior	
Карьерные амбиции / Career ambitions	
Репутация университета / University reputation	
Техностресс / Technostress	
Установка на рост / Growth mindset	
Автономная мотивация / Autonomous motivation	
Позитивные отношения с другими студентами / Positive relationships with other students	
Стресс из-за оценивания / Evaluation-related stress	
Слабые языковые навыки / Poor language skills	
Финансовые трудности / Financial difficulties	
Тревога о будущем трудоустройстве / Anxiety about future employment	

для ментального здоровья выражены сильнее: исследования показывают, что учащиеся STEM-специальностей чаще сообщают о признаках неблагополучия (Busch et al., 2022). Причинами исследователи называют культуру высокого отсева, высокие академические нагрузки, восприятие среды университета как токсичной и соревновательной, а также стигматизация просьб о психологической поддержке, что расценивается как признак слабости (Jensen et al., 2023; Wright et al., 2023, González-Pérez et al., 2022). Что касается типов университетов, то, хотя прямых эмпирических данных пока нет, есть основания полагать, что студенты более селективных вузов могут сталкиваться с повышенными рисками для ментального здоровья. Это связано с тем, что исследовательская деятельность, характерная для селективных вузов, также может негативно сказываться на психологическом состоянии студентов (Cooper et al., 2020).

В то же время исследования, посвященные вопросам эвдемонистического благополучия студентов, позволяют пролить свет на то, как образовательная среда может способствовать долгосрочному успеху и развитию жизнестойкости. Эвдемонистическое благополучие, характеризующееся целеустремленностью, личностным ростом и управлением окружающей средой (Ruff, 2017), позволяет студентам справляться с учебными задачами, одновременно развивая навыки, необходимые для достижения целей на протяжении всей жизни. Исследования показывают, что такие компоненты, как автономия и цель в жизни, в значительной степени определяют психологическое благополучие студентов, как генеральной совокупности (Morales-Rodríguez et al., 2020). Это позволяет предположить, что университеты, уделяющие внимание этим аспектам, могут повысить способность студентов справляться со стрессорами, присущими учебной и научной деятельности (Nogueira, Sequeira, 2024).

Динамичный и стрессогенный характер академической среды подчеркивает необходимость разработки институциональных стратегий, выходящих за рамки традиционных подходов поддержки психического здоровья и направленных на развитие таких элементов эвдемонистического благополучия, как самореализация и цели в жизни (Javaid et al., 2024). Интегрируя работу по развитию этих элементов в содержание образования — с помощью создания благоприятной физической среды (Loera et al., 2025) или учебных планов, в которых особое внимание уделяется самостоятельной постановке целей (Ehrlich et al., 2024), — университеты смогут лучше подготовить студентов к использованию полученного во время обучения опыта после окончания университета. Такая поддержка эвдемонистического благополучия студентов может заложить основу для устойчивого профессионального и личностного развития (Hill et al., 2024; Javaid et al., 2024).

Заключение

В данном исследовании был проведен систематический обзор литературы, основанный на широком поиске в базе данных SCOPUS, с целью определения факторов, связанных с благополучием студентов университетов. Основной целью было не только выявить переменные, влияющие на благополучие, но и установить связь этих переменных с различными типами благополучия (гедонистическим и эвдемонистическим). В итоговый обзор было включено 13 эмпирических статей, соответствующих критериям отбора.

Проведенный анализ выявил обобщенный обзор факторов, связанных с благополучием студентов, с их дифференциацией по отношению к гедонистическому и эвдемонистическому подходам. Были идентифицированы 4 основные группы факторов, связанных с благополучием студентов: личностные свойства, ситуативные трудности студентов, социальная поддержка и чувство принадлежности к университету и среда университета. В наш обзор вошли работы, посвященные преимущественно гедонистическому благополучию (61%), и меньше работ, посвященных как гедонистическому, так и эвдемонистическому благополучию (38%).

Дифференциация гедонии и эвдемонии позволяет глубже понять то, как связаны различные компоненты образовательной среды с разными типами благополучия. В условиях высокой учебной нагрузки гедонистические показатели (удовлетворенность жизнью, аффективный баланс) могут снижаться, при этом, не всегда могут быть связаны с академическими результатами. Особенно уязвимыми оказываются студенты STEM-программ и селективных вузов, где высокие требования, конкуренция и стигматизация просьб о помощи усиливают риск ментальных трудностей. С другой стороны, эвдемонистическое благополучие (цель, рост, автономия) выступает как ресурс устойчивости и адаптации, способствующий не только успешному обучению, но и долгосрочному развитию. Создание условий для формирования этих компонентов должно стать стратегическим направлением университетской политики.

Дальнейшие направления исследования

Таким образом, перспективные направления дальнейших исследований могут быть связаны с более глубоким изучением эвдемонистического благополучия студентов как самостоятельного феномена в контексте университетской среды. Особый интерес представляет анализ взаимосвязи между селективностью вуза и уровнем благополучия студентов, что позволит выявить институциональные факторы, способствующие развитию или, напротив, ограничению психологического и академического благополучия. Кроме того, важной задачей будущих исследований является разработка и эмпирическая апробация программ, направленных на поддержку и укрепление эвдемонистического благополучия в университетах, что может способствовать повышению общей эффективности образовательной среды и академической вовлеченности студентов.

Список источников / References

1. Антонова, Н.Л., Сущенко, А.Д. (2020). Академическая репутация университета как фактор лидерства на глобальном образовательном рынке. *Высшее образование в России*, 29(6), 144—152. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-6-144-152>
Antonova, N.L., Sushchenko, A.D. (2020). University Academic Reputation as a Leadership Factor in the Global Educational Market. *Higher Education in Russia*, 29(6), 144—152. (In Russ.). <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-6-144-152>
2. Дехтяренко, А.А., Савченко, Н.Л., Шлягина, Е.И. (2023). О различном вкладе личностных характеристик в компоненты субъективного благополучия. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 46(3), 120—142. <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-30>
Dekhtiarenko, A.A., Savchenko, N.L., Shliagina, E.I. (2023). Various effects of personal traits on the components of subjective well-being. *Lomonosov Psychology Journal*, 46(3), 120—142. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-30>
3. Самохвалова, А.Г., Шипова, Н.С., Тихомирова, Е.В., Вишневецкая, О.Н. (2022). Психологическое благополучие современных студентов: Типология и мишени психологической помощи. *Консультативная психология и психотерапия*, 30(1), 29—48. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103>
Samokhvalova, A.G., Shipova, N.S., Tikhomirova, E.V., Vishnevskaya, O.N. (2022). Psychological well-being of modern students: Typology and targets for psychological help. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30(1), 29—48. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103>
4. Филькина, А.В., Абрамова, М.О., Терентьев, Е.А., Ларионова, А.В. (2022). Психологическое (не)благополучие студентов российских вузов в условиях пандемии COVID-19: Уязвимые группы и связь с характеристиками образовательного опыта. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 6, 59—83. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2288>
Filkina, A.V., Abramova, M.O., Terentyev, E.A., Larionova, A.V. (2022). Psychological Well-Being of Russian university students during the COVID-19 pandemic: The most vulnerable groups and the impact of learning format. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 6, 59—83. (In Russ.). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2288>
5. Хачатурова, М.Р., Ерофеева, В.Г., Бардадымов, В.А. Образ мышления и субъективное благополучие обучающихся в период «становящейся взрослости». *Психологическая наука и образование*, 27(1), 121—135. <https://doi.org/10.17759/pse2022270111>
Khachaturova, M.R., Yerofeyeva, V.G., Bardadymov, V.A. (2022). Students' mindset and subjective well-being during the period of «emerging adulthood». *Psychological Science and Education*, 27(1), 121—135. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse2022270111>
6. Щеглова, И.А., Дремова, О.В., Бабаева, Д., Маюкова, Е.В. (2024). *За кулисами студенческого выбора: Оценка привлекательности инфраструктуры российских вузов* (А.И. Щеглова, науч. ред.). М.: Высшая школа экономики. URL: <https://publications.hse.ru/books/937673512> (дата обращения: 25.02.2026).
Shcheglova, I., Dremova, O., Babayeva, J., Maiukova, E. (2024). *Behind the scenes of student choice: Assessing the attractiveness of infrastructure of Russian universities* (I. Shcheglova, ed.). Moscow: Higher School of Economics. (In Russ.). URL: <https://publications.hse.ru/books/937673512> (viewed: 25.02.2026).
7. Al Balushi, M.K., Hussain, K., Al Mahrouqi, A.N. (2024). Strategic university positioning: Fostering student satisfaction and well-being. *Current Psychology*, 43, 24733—24745. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06104-3>
8. Berger, S., Freund, A.M. (2012). Fear of failure, disorganization, and subjective well-being in the context of preparing for an exam. *Swiss Journal of Psychology*, 71(2), 83—91. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000074>
9. Bottomley, E., Wild, V., Miles, P.J., Mavor, K.I., Kohnle, A. (2024). Gender and the Social Cure in undergraduate physics students: Physics identity, self-efficacy, belonging, and wellbeing. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 22, 721—735. <https://doi.org/10.1007/s10763-023-10406-6>
10. Busch, C.A., Mohammed, T.F., Nadile, E.M., Cooper, K.M. (2022). Aspects of online college science courses that alleviate and exacerbate undergraduate depression. *PLoS One*, 17(6), Article e0269201. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269201>
11. Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, Article 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
12. Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLoS One*, 19(1), Article e0297508. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
13. Chow, K.M., Tang, W.K.F., Chan, W.H.C., Sit, W.H.J., Choi, K.C., Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18, Article 13. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1119-0>

14. Cooper, K.M., Gin, L.E., Barnes, M.E., Brownell, S.E. (2020). An exploratory study of students with depression in undergraduate research experiences. *CBE—Life Sciences Education*, 19(2), Article ar19. <https://doi.org/10.1187/cbe.19-11-0217>
15. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542—575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
16. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71—75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
17. Diener, E., Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391—406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
18. Ding, Y., Lee, C., Chen, X., Song, Y., Newman, G., Lee, R., Lee, S., Li, D., Sohn, W. (2024). Exploring the association between campus environment of higher education and student health: A systematic review of findings and measures. *Urban Forestry & Urban Greening*, 91, Article 128168. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128168>
19. Dodd, A.L., Priestley, M., Tyrrell, K., Cygan, S., Newell, C., Byrom, N.C. (2021). University student well-being in the United Kingdom: A scoping review of its conceptualisation and measurement. *Journal of Mental Health*, 30(3), 375—387. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875419>
20. Toit, A., Thomson, R., Page, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies of the antecedents and consequences of wellbeing among university students. *International Journal of Wellbeing*, 12(2), 163—206. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i2.1897>
21. Ehrlich, C., Cripps, K., Ehrlich, S. (2024). Self-Concordance Theory and the Goal-Striving Reasons Framework and their distinct relationships with hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Reports*, Preprint. <https://doi.org/10.1177/00332941241268557>
22. Gilmore, A.H., McNeilage, A.G., Ashton-James, C.E. (2025). A scoping review of factors associated with Australian university student wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 15(1), Article 4063. <https://doi.org/10.5502/ijw.v15i1.4063>
23. Gonz lez-P rez, S., Mart nez-Mart nez, M., Rey-Paredes, V., Cifre, E. (2022). I am done with this! Women dropping out of engineering majors. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 918439. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918439>
24. Herrera, N., Gloria, A., Castellanos, J. (2017). The role of perceived educational environment and high school generation on Mexican American female community college students' emic well-being. *Journal of Diversity in Higher Education*, 11(3), 254—267. <https://doi.org/10.1037/dhe0000056>
25. Hill, T.G., Loock, J.V., Mackinnon, S.P. (2024). Focused, flourishing, but not in flow: Achievement strivers' experiences of competence, flow, and well-being during personally expressive activities. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9, 1655—1684. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00186-x>
26. Huang, L., Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563—574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
27. Javaid, Z.K., Batool, H., Fatima, N., Muneer, A., Azam, S. (2024). Eudaimonic well-being among young adults: A systematic review of influencing factors and outcomes. *Journal of Policy Research*, 10(2), 46—57. <https://doi.org/10.61506/02.00206>
28. Jensen, K.J., Mirabelli, J.F., Kunze, A.J., Romanchek, T.E., Cross, K.J. (2023). Undergraduate student perceptions of stress and mental health in engineering culture. *International Journal of STEM Education*, 10, Article 30. <https://doi.org/10.1186/s40594-023-00419-6>
29. Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207—222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
30. Larcombe, W., Baik, C., Finch, S. (2022). Exploring course experiences that predict psychological distress and mental wellbeing in Australian undergraduate and graduate coursework students. *Higher Education Research & Development*, 41(2), 420—435. <https://doi.org/10.1080/07294360.2020.1865284>
31. Loera, B., Bruno, A., Viotti, S., Hindrichs, I. (2025). Editorial: Quality of life in academia: New perspectives for assessing and promoting wellbeing in university population. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1515372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1515372>
32. Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Stewart, L.A., Shekelle, PRISMA-P Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4, Article 1. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
33. Morales-Rodríguez, F.M., Espigares-López, I., Brown, T., Pérez-Mármol, J.M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
34. Rath, N., Lee, K. (2018). Core self-evaluations, worry, life satisfaction, and psychological well-being: An investigation in the Asian context. *International Journal of Learning and Change*, 10(1), 21—32. <https://doi.org/10.1504/IJLC.2018.089535>

35. Ryff, C.D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159—178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
36. Schettino, G., Marino, L., Capone, V. (2022). The impact of university-related variables on students' perceived employability and mental well-being: An Italian longitudinal study. *Sustainability*, 14(5), Article 2671. <https://doi.org/10.3390/su14052671>
37. Temple, P. (2008). Learning spaces in higher education: An under-researched topic. *London Review of Education*, 6(3), 229—241. <https://doi.org/10.1080/14748460802489363>
38. Xu, J., Choi, M.-C. (2023). Can emotional intelligence increase the positive psychological capital and life satisfaction of Chinese university students? *Behavioral Sciences*, 13(7), Article 614. <https://doi.org/10.3390/bs13070614>
39. Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063—1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
40. Worsley, J.D., Harrison, P., Corcoran, R. (2021). Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into university. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 634285. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>
41. Worsley, J.D., Pennington, A., Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS one*, 17(7), Article e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
42. Wright, C.J., Wilson, S.A., Hammer, J.H., Hargis, L.E., Miller, M.E., Usher, E.L. (2023). Mental health in undergraduate engineering students: Identifying facilitators and barriers to seeking help. *Journal of Engineering Education*, 112(4), 963—986. <https://doi.org/10.1002/jee.20551>
43. Zhang, Y., Shen, F., Paredes, J.C., Wang, C. (2024). Appreciation of differences: Promoting diversity and flourishing among college students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 16(5), 1969—1985. <https://doi.org/10.1108/JARHE-09-2023-0439>
44. Zhu, Y., Dolmans, D., K hler, S.E., Kusurkar, R.A., Abidi, L., Savelberg, H. (2024). Paths to autonomous motivation and well-being: Understanding the contribution of basic psychological needs satisfaction in health professions students. *Medical Science Educator*, 34, 1331—1342. <https://doi.org/10.1007/s40670-024-02106-9>

Таблица статей, отобранных в систематический обзор

№ п/п	Автор, год	Название статьи	Страна	Данные и выборка	Методы	Инструмент (тест)	Тип благополучия	Факторы связанные с благополучием	Выводы
1	Xu J., Choi M., 2023	Can Emotional Intelligence Increase the Positive Psychological Capital and Life Satisfaction of Chinese University Students?	Южная Корея	708 студентов из 8 вузов двух провинций Южной Кореи	Структурное моделирование (SEM)	SWLS	Гедонистическое	Участие в культурной и художественной деятельности связано с их удовлетворенностью жизнью	Участие в культурной и художественной деятельности студентов положительно связано с их удовлетворенностью жизнью
2	Huang, L., Zhang, T., 2022	Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic	Китай	515 студентов разных вузов Китая (выборка добровольцев)	Структурное моделирование (SEM)	SWLS, PANAS	Гедонистическое	Воспринимаемая социальная поддержка	Поддерживаемая социальная поддержка имеет значимую положительную связь с удовлетворенностью жизнью и позитивным аффектом и значимую отрицательную связь с негативным аффектом
3	Herrera N. et al., 2017	The role of perceived educational environment and high school generation on Mexican American female community college students' ethnic well-being	США	160 латиноамериканских студентов из государственных двухгодичного колледжа	Регрессионный анализ, медиаторный анализ, модельный анализ	The Latina/o Well-being scale	Гедонистическое	Активное совладание с проблемами, восприятие окружающие среды	Восприятие окружающей среды в колледже играет ключевую роль в понимании эмоционального благополучия американок мексиканского происхождения. В частности, связь между активными стратегиями преодоления трудностей и эмоциональным благополучием становится более очевидной при учете их отношения к образовательной среде
4	Chow K.M. et al., 2018	Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study	Китай	678 студентов бакалавриата и аспирантуры по сестринскому делу в Китайском университете Гонконга	Корреляционный анализ, сравнение средних, регрессионный анализ	WHO-5	Гедонистическое	Резильентность	Существует средняя и положительная взаимосвязь между жизнестойкостью и благополучием студентов медицинских вузов. Кроме того, жизнестойкость является важным фактором, определяющим восприятие благополучия в этой группе студентов
5	Berger, S., Freund, A., 2012	Fear of failure, disorganization, and subjective well-being in the context of preparing for an exam	Швейцария	280 студентов, обучающихся на первом, втором и третьем курсах бакалавриата Швейцарского федерального технологического института Цюриха	Корреляционный анализ, сравнение средних, SEM	MDMQ (короткая версия)	Гедонистическое	Страх неудачи	Более высокий уровень страха в начале подготовки к экзаменам приводил к ухудшению эмоционального состояния на протяжении всего процесса, что в итоге снижало общее благополучие к концу подготовки. Хотя страх неудачи оказался значимым предиктором изменения эмоционального благополучия, само благополучие не оказывало обратного влияния на уровень страха

п/п №	Автор, год	Название статьи	Страна	Данные и выборка	Методы	Инструмент (тест)	Тип благополучия	Факторы связанные с благополучием	Выводы
6	Rathi, N., Lee, K., 2018	Core self-evaluations, work, life satisfaction, and psychological well-being: An investigation in the Asian context	Южная Корея	228 студентов-старшекурсников южнокорейского университета	Регрессионный анализ, SEM, факторный анализ (CFA)	SWLS	Гедонистическое	Самооценка	Более высокий уровень основных самооценок (self-evaluations) повышает удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие, одновременно снижая уровень беспокойства. Люди с высокой базовой самооценкой с большей вероятностью будут удовлетворены своей жизнью и будут иметь более высокие психологические благополучие, чем люди с низкой базовой самооценкой
7	Bottomley et al., 2024	Gender and the Social Cure in Undergraduate Physics Students: Physics Identity, Self-efficacy, Belonging, and Wellbeing	Великобритания	310 студентов бакалавриата, обучающихся по физике	Регрессионный анализ, сравнение средних	GP-CORE survey	Гедонистическое и эвдемоническое	Самоэффективность, чувство принадлежности	У мужчин чувство принадлежности демонстрировало значительную положительную корреляцию с благополучием и оказывало значимое влияние в регрессионной модели. У женщин эта связь была менее выраженной и не достигла статистической значимости в регрессионном анализе, однако ключевым фактором благополучия является самоэффективность
8	Zhu Y. et al., 2024	Paths to Autonomous Motivation and Well-being: Understanding the Contribution of Basic Psychological Needs Satisfaction in Health Professions Students	Нидерланды	202 студента первого курса бакалавриата	SEM	WHO-5	Гедонистическое	Удовлетворение потребности в связанности (чувство принадлежности и важности для других) и компетентности (ощущение своей способности выполнять задачи) было положительно связано с благополучием студентов	Удовлетворение потребности в связанности (чувство принадлежности и важности для других) и компетентности (ощущение своей способности выполнять задачи) было положительно связано с благополучием студентов
9	Al Ballushi M.K. et al., 2024	Strategic University Positioning: Fostering Student Satisfaction and Well-being	Оман	385 студентов бакалавриата и магистратуры	CFA, SEM	EVWB	Гедонистическое	Среда обучения, репутация университета и карьерные перспективы	Удовлетворенность студентов является центральным фактором, который связывает университетское позиционирование и благополучие студентов. Студенты, которые удовлетворены условиями учебы, социальной поддержкой и перспективами, как правило, имеют более высокие уровни благополучия
10	Zhang Y. et al., 2023	Appreciation of differences: promoting diversity and flourishing among college students	США	359 студентов, посещающих курсы «Ведение в психологию, наука различных (Diversity Science), культурная психология. Выборка добровольцев	SEM	The Flourishing Scale	Гедонистическое и эвдемонистическое	Поведение, направленное на поиск разнообразия	Из всех компонентов поведения, связанного с поиском разнообразия, только релятивистская оценка (Relativistic Appreciation, способность ценить как культурные различия, так и сходства, понимаемая их значение для самопознания и личностного роста) связана с процветанием

п/п №	Автор, год	Название статьи	Страна	Данные и выборка	Методы	Инструмент (тест)	Тип благополучия	Факторы связанные с благополучием	Выводы
11	Schettino G., Marino L., Capone V., 2022	The Impact of University-Related Variables on Students' Perceived Employability and Mental Well-Being: An Italian Longitudinal Study	Италия	301 студент вуза	Корреляционный анализ, путевой анализ	MHC-SF	Гедонистическое и эвдемонистическое	Карьерные амбиции, репутация университета, чувство принадлежности к университету, чувство принадлежности к университету, техностресс	Карьерные амбиции, репутация университета, чувство принадлежности к университету, техностресс показали значимую взаимосвязь с благополучием студентов
12	Хачатурова М.Р., Ерофеева В.Г., Бардадымов В.А., 2022	Students' Mindset and Subjective Well-being during the Period of "Emerging Adulthood"	Россия	317 студентов вузов, возраст 16—30 лет	Корреляционный анализ, сравнение средних (групп)	SWLS, PWI, MHC	Гедонистическое и эвдемонистическое	Мышление, ориентированное на рост (установка на рост) (установка на рост)	Студенты, чье мышление ориентировано на рост (установка на рост), имеют лучшую успеваемость и более благополучны по сравнению с теми, чье мышление фиксировано (фиксированная установка)
13	Larcombe, W., Baik, C., & Finch, S., 2021	Exploring course experiences that predict psychological distress and mental wellbeing in Australian undergraduate and graduate coursework students	Австралия	4575 студентов бакалавриата и магистратуры	Регрессионный анализ	SWLS, SPWB	Гедонистическое и эвдемонистическое	Автономная мотивация, вовлеченность в общение с однокурсниками (Peer Engagement), чувство отчужденности (Feel Do Not Belong), оценочный стресс (Assessment Stress), слабые языковые навыки (English language skills not strong enough), финансовые трудности (Financial situation a source of stress), тревога о будущем трудоустройстве (Worry about future employment), поддержка автономии со стороны преподавателя (Teacher Autonomy Support)	Автономная мотивация и вовлеченность в общение с однокурсниками положительно связаны как с эвдемоническим, так и с гедонистическим благополучием, т. е. повышают как психологическое благополучие (PWB), так и удовлетворенность жизнью (SWL). Чувство отчужденности, оценочный стресс, слабые языковые навыки, финансовые трудности и тревога о будущем трудоустройстве оказывают отрицательное влияние на оба типа благополучия. Только гедонистическое благополучие (SWL) положительно связано с поддержкой автономии со стороны преподавателя

Appendix A. Table of studies included in the systematic review

№	Author, Year	Article Title	Country	Data and Sample	Methods	Instrument (Test)	Type of Well-being	Factors Related to Well-being	Conclusions
1	Xu J., Choi M., 2023	Can Emotional Intelligence Increase the Positive Psychological Capital and Life Satisfaction of Chinese University Students?	South Korea	708 students from 8 universities in two provinces of South Korea	Structural Equation Modeling (SEM)	SWLS	Hedonic well-being	Participation in cultural and artistic activities	Students' participation in cultural and artistic activities is positively associated with their life satisfaction

№	Author, Year	Article Title	Country	Data and Sample	Methods	Instrument (Test)	Type of Well-being	Factors Related to Well-being	Conclusions
2	Huang, L., Zhang, T., 2022	Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic	China	515 students from various universities in China (volunteer sample)	Structural Equation Modeling (SEM)	SWLS, PANAS	Hedonic well-being	Perceived social support	Perceived social support has a significant positive association with life satisfaction and positive affect, and a significant negative association with negative affect
3	Herrera N. et al., 2017	The role of perceived educational environment and high school generation on Mexican American female community college students' ethnic well-being	United States	160 Latino/a students from a public two-year college	Regression analysis, mediation analysis, moderation analysis	The Latina/o Well-being scale	Hedonic well-being	Active coping strategies, perception of the environment	Perception of the college environment plays a key role in understanding the emotional well-being of Mexican American women. In particular, the relationship between active coping strategies and emotional well-being becomes more evident when their attitudes toward the educational environment are taken into account
4	Chow K.M. et al., 2018	Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study	China	678 undergraduate and postgraduate nursing students at the Chinese University of Hong Kong	Correlation analysis, mean comparison, regression analysis	WHO-5	Hedonic well-being	Resilience	There is a moderate positive relationship between resilience and well-being among healthcare students. Moreover, resilience is an important factor influencing the perception of well-being in this group of students
5	Berger, S., Freund, A., 2012	Fear of failure, disorganization, and subjective well-being in the context of preparing for an exam	Switzerland	280 first-, second-, and third-year undergraduate students at the Swiss Federal Institute of Technology in Zurich	Correlation analysis, mean comparison, SEM	MDMQ (short version)	Hedonic well-being	Fear of failure	A higher level of fear at the beginning of exam preparation led to a deterioration in emotional state throughout the process, which ultimately reduced overall well-being by the end of the preparation period. Although fear of failure was a significant predictor of changes in emotional well-being, well-being itself did not have a reciprocal effect on the level of fear
6	Rathi, N., Lee, K., 2018	Core self-evaluations, worry, life satisfaction, and psychological well-being: An investigation in the Asian context	South Korea	228 senior undergraduate students at a South Korean university	Regression analysis, SEM, confirmatory factor analysis (CFA)	SWLS	Hedonic well-being	Self-esteem	Higher levels of core self-evaluations increase life satisfaction and psychological well-being while simultaneously reducing anxiety levels. Individuals with high core self-evaluations are more likely to be satisfied with their lives and to have higher psychological well-being than those with low core self-evaluations
7	Bottomley et al., 2024	Gender and the Social Cure in Undergraduate Physics Students: Physics Identity, Self-efficacy, Belonging, and Wellbeing	United Kingdom	310 undergraduate students studying physics	Regression analysis, mean comparison	GP-CORE survey	Hedonic and eudaimonic well-being	Self-efficacy, sense of belonging	Among men, sense of belonging showed a significant positive correlation with well-being and had a significant effect in the regression model. Among women, this relationship was weaker and did not reach statistical significance in the regression analysis; however, self-efficacy is a key factor of well-being

№	Author, Year	Article Title	Country	Data and Sample	Methods	Instrument (Test)	Type of Well-being	Factors Related to Well-being	Conclusions
8	Zhu Y. et al., 2024	Paths to Autonomous Motivation and Well-being: Understanding the Contribution of Basic Psychological Needs Satisfaction in Health Professions Students	etherlands	202 first-year undergraduate students	SEM	WHO-5	Hedonic well-being	Satisfaction of the need for relatedness (sense of belonging and importance to others) and competence (perceived ability to perform tasks) was positively associated with students' well-being	Satisfaction of the need for relatedness (sense of belonging and importance to others) and competence (perceived ability to perform tasks) was positively associated with students' well-being
9	Al Balushi M.K. et al., 2024	Strategic University Positioning: Fostering Student Satisfaction and Well-being	Oman	385 under-graduate and postgraduate students	CFA, SEM	EVWB	Hedonic well-being	Learning environment, university reputation, and career prospects	Student satisfaction is a central factor linking university positioning and student well-being. Students who are satisfied with learning conditions, social support, and future prospects tend to have higher levels of well-being
10	Zhang Y. et al., 2023	Appreciation of differences: promoting diversity and flourishing among college students	United States	359 students enrolled in "Introduction to Psychology." Diversity Science, and Cultural Psychology courses (volunteer sample)	SEM	The Flourishing Scale	Hedonic and eudaimonic well-being	Diversity-seeking behavior	Among all components of diversity-seeking behavior, only Relativistic Appreciation (the ability to value both cultural differences and similarities, understanding their role in self-knowledge and personal growth) is associated with flourishing
11	Schettino G., Marino L., Capone V., 2022	The Impact of University-Related Variables on Students' Perceived Employability and Mental Well-Being: An Italian Longitudinal Study	Italy	301 university students	Correlation analysis, path analysis	MHC-SF	Hedonic and eudaimonic well-being	Career ambitions, university reputation, sense of belonging to the university, technostress	Career ambitions, university reputation, sense of belonging to the university, and technostress showed significant associations with students' well-being
12	Хачатурова М.Р., Ерофеева В.Г., Бардадымов Б.А., 2022	Students' Mindset and Subjective Well-being during the Period of "Emerging Adulthood"	Russia	317 university students, aged 16–30	Correlation analysis, mean comparison (group)	SWLS, PWI, MHC	Hedonic and eudaimonic well-being	Growth-oriented mindset (growth mindset)	Students with a growth-oriented mindset show better academic performance and higher well-being compared to those with a fixed mindset
13	Larcombe W., Baik C., & Finch, S., 2021	Exploring course experiences that predict psychological distress and mental wellbeing in Australian undergraduate and graduate coursework students	Australia	4,575 undergraduate and postgraduate students	Regression analysis	SWLS, SPWB	Hedonic and eudaimonic well-being	Autonomous motivation, peer engagement, feeling of not belonging, assessment stress, limited English language skills, financial difficulties, worry about future employment, teacher autonomy support	Autonomous motivation and peer engagement are positively associated with both eudaimonic and hedonic well-being, enhancing psychological well-being (PWB) and life satisfaction (SWL). Feeling of not belonging, assessment stress, limited English skills, financial difficulties, and worry about future employment negatively affect both types of well-being. Only hedonic well-being (SWL) is positively associated with teacher autonomy support

Информация об авторах

Екатерина Владимировна Маюкова, стажер-исследователь Центра социологии высшего образования, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8651-5851>, e-mail: emaiukova@hse.ru

Максим Русланович Кудряшов, магистрант, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7957-2598>, e-mail: mrkudriashov@edu.hse.ru

Елена Васильевна Горбунова, старший преподаватель, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5090-3388>, e-mail: evgorbunova@hse.ru

Анна Сергеевна Кобзева, младший научный сотрудник Центра социологии образования, Институт образования, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1871-1756>, e-mail: an.kobzevaa@gmail.com

Information about the authors

Ekaterina V. Maiukova, Research Assistant at the Center of Sociology of Higher Education, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8651-5851>, e-mail: emaiukova@hse.ru

Maksim R. Kudryashov, master student at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7957-2598>, e-mail: mrkudriashov@edu.hse.ru

Elena V. Gorbunova, Senior Lecturer at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5090-3388>, e-mail: evgorbunova@hse.ru

Anna S. Kobzeva, Junior Researcher at the Center of Sociology of Education, Institute of Education, National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1871-1756>, e-mail: an.kobzevaa@gmail.com

Вклад авторов

Маюкова Е.В. — формирование запроса, отбор статей, написание введения и дискуссии.

Кудряшов М.Р. — отбор статей, описание результатов исследования, написание введения и дискуссии.

Горбунова Е. В. — отбор статей, описание результатов исследования.

Кобзева А.С. — отбор статей, описание результатов исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

E.V. Maiukova — formulation of the research query, article selection, writing of the introduction and discussion

M.R. Kudryashov — article selection, description of research results, writing of the introduction and discussion

E.V. Gorbunova — article selection, description of research results

A.S. Kobzeva — article selection, description of research results

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 30.05.2025

Поступила после рецензирования 07.10.2025

Принята к публикации 18.03.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.05.30

Revised 2025.10.07

Accepted 2026.03.18

Published 2026.03.30