

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ПОТЕНЦИАЛА САМОИЗМЕНЕНИЙ СТУДЕНТОК С РАЗНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ

© 2024 г. В. М. Бызова^{1,*}, Я. Е. Виноградова^{2,**}, А. Е. Ловягина^{1,***}

¹Санкт-Петербургский государственный университет;
199034, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6.

²Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов;
192236, Санкт-Петербург, ул. Фучика, д. 15.

*Доктор психологических наук, профессор, кафедра общей психологии.
E-mail: vbysova@mail.ru

**Кандидат психологических наук, старший преподаватель, кафедра социальной психологии.
E-mail: yana.e.vinogradova@gmail.com

***Кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей психологии.
E-mail: lovagina2@mail.ru

Поступила 24.05.2023

Аннотация. Актуальность исследования определяется необходимостью конкретизации научных представлений о предикторах самоизменений личности и поведения. Понимание данного феномена необходимо для эффективной психологической помощи, особенно в периоды нестабильности и неопределенности. Цель исследования — выявление характеристик разных сфер психической саморегуляции и стилей реагирования на изменения, влияющих на самоизменения у студенток, различающихся по уровню удовлетворенности жизнью. Участники исследования (202 студентки в возрасте 18–22 лет) обследованы по методикам, оценивающим метакогнитивную включенность, эмоциональный интеллект, характеристики осознанной саморегуляции, рефлексии, стили реагирования на изменения и удовлетворенность жизнью. В результате исследования установлено, что предикторы самоизменений у студенток с более высокой удовлетворенностью жизнью и студенток с низкой удовлетворенностью жизнью различаются. Общими для студенток с разным уровнем удовлетворенности жизни предиктором самоизменений является инновационный стиль реагирования на изменения.

Ключевые слова: потенциал самоизменений, предикторы самоизменений, метакогнитивная включенность, эмоциональный интеллект, рефлексия, стили реагирования на изменения, удовлетворенность жизнью.

DOI: 10.31857/S0205959224020053

Современная реальность, характеризующаяся социально-экономической и политической нестабильностью, а также неопределенностью будущего, предъявляет высокие требования к психической саморегуляции человека и к готовности актуализировать самоизменения поведения и личности. Особенно остро это касается девушек-студенток, которым на данном этапе жизни необходимо решить широкий комплекс задач, связанных с успешной профессиональной и семейной самореализацией в условиях, характерных для данного исторического периода, социальных изменений, усиливающих неопределенность, риск и затрудняющих адаптацию [26].

В психологической науке самоизменение определяется как самостоятельно инициированное, осознанное преобразование себя и своей жизненной ситуации, включающее решение о жизненно важных переменах, поиск внутренних и внешних ресурсов для реализации самоизменений и планомерное воплощение решений о самоизменениях в реальность [21]. Готовность к самоизменениям рассматривается как личностная установка, которая доминирует над ситуативными факторами и проявляется в разных сферах жизни, позволяя человеку расширить свои возможности [12; 26]. Необходимость реагирования на вызовы современности допускает свободу отношения к этим вызовам и выбор различных вариантов самоизменений [11; 21].

Все эти действия осуществляются посредством осознанной психической саморегуляции. Согласно современным представлениям, психическая саморегуляция человека рассматривается как целостная открытая система, интегрирующая разные сферы психики, согласованное взаимодействие которых обеспечивает восприятие, оценку и переработку информации об окружающей среде и самом носителе психики, а также моделирование, организацию и реализацию различных форм активности: деятельность и поведение в конкретных ситуациях, личностное развитие [14; 27; 28; 34; 41]. Взаимодействие когнитивной, эмоциональной и волевой сфер характеризуется с помощью традиционных конструктов: эмоциональный интеллект (ЭИ), эмоционально-волевая регуляция, когнитивный и аффективный контроль [48], когнитивная эмоциональная регуляция [55], когнитивная эмпатия [16]. Основными звеньями осознанной психической саморегуляции являются: выдвижение целей, создание модели внутренних и внешних значимых условий достижения цели, разработка программ достижения целей, а также контроль, оценка и коррекция целей, действий и результатов [15; 17; 21; 23; 28].

Повышение уровня метакогнитивных знаний и регуляции взаимосвязано с улучшением внутриличностного ЭИ, а также с рефлексивными процессами [7; 9; 51]. Индивидуальные паттерны саморегуляции формируются в процессе интеграции когнитивного, эмоционального и волевого контроля [33]. Система метапроцессов и регуляторных процессов организуется посредством рефлексивных процессов, тем самым приводит к реализации самопознания, самоанализа, самоуправления, саморазвития [13]. Правомерно предположить, что самоизменения как один из видов самопроцессов реализуются посредством вышеописанных механизмов психической саморегуляции. Как правило, в обычных ситуациях процессы саморегуляции не осознаются. Осознание самоизменений происходит в трудных для человека ситуациях [37], вследствие которых вероятны изменения удовлетворенностью жизнью (УЖ).

Изменения личности происходят под воздействием внешних факторов, которые “обрабатываются” посредством когнитивных процессов при участии эмоций, актуализации ценностно-смысловой сферы и других индивидуальных особенностей [32; 42]. Неготовность эффективно отвечать на вызовы меняющейся реальности, в частности самоизменяться, может снижать показатели УЖ. Удовлетворенность жизнью определяется как субъективная оценка текущих условий жизни, ее

значимости, возможностей и перспектив [49], которые не обязательно совпадают с принятыми в том или ином обществе в определенный период времени [2; 24; 52]. Включая в себя когнитивную и эмоциональную составляющие, УЖ отражает субъективное и эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни и к себе, а также обладает побудительной силой [38; 43]. В исследованиях выявлены взаимосвязи между уровнем УЖ и сформированностью компонентов психической саморегуляции: метакогнитивной осведомленности [53], ЭИ [39; 44], регуляторных процессов [5; 35; 45], рефлексии [10; 19; 36]. Известно, что низкие оценки УЖ, наряду со снижением самоуважения, оптимизма и появлением чувства одиночества, выступают как предикторы самоизменений личности [47; 54]. Установлено, что различия в выраженности метакогнитивных стратегий, ЭИ и самоорганизации деятельности связаны со стилями реагирования на изменения [4; 6; 31].

Таким образом, в конкретной жизненной ситуации психическая саморегуляция выступает как связующее звено между УЖ и потенциалом самоизменений. Устойчивая склонность взаимодействовать с ситуацией изменений определенным способом определяется как стиль реагирования на изменения [3]. Доказано наличие положительных взаимосвязей потенциала самоизменений с инновационным и реализующим стилями и отрицательных — с консервативным и реактивным [22].

Несмотря на интерес к данной проблематике и накопленные результаты по отдельным аспектам, связи между различными составляющими психической саморегуляции и характеристиками самоизменений недостаточно конкретизированы в рамках сопоставления с уровнем УЖ ввиду многочисленных комплексных исследований, что и обуславливает актуальность настоящего исследования. Понимание предикторов, которые влияют на специфику изменений, позволит прогнозировать направленность самоизменений и успешность адаптации к ключевым событиям жизни.

Цель исследования — выявление характеристик психической саморегуляции и стилей реагирования на изменения, влияющих на самоизменения у студентов, различающихся по уровню удовлетворенности жизнью.

Общая гипотеза исследования состоит в том, что у студентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью различаются характеристики психической саморегуляции, предсказывающие потенциал самоизменений.

Частные гипотезы:

1) характеристики психической саморегуляции (метакогнитивная включенность, эмоциональный интеллект, регуляторные процессы и регуляторно-личностные свойства, тип рефлексии) студенток с более высоким уровнем УЖ значимо выше по сравнению с характеристиками психической саморегуляции студенток с низким уровнем УЖ;

2) инновационный и реализующий стили реагирования на изменения способствуют выраженности потенциала самоизменений у студенток;

3) реактивный и консервативный стили реагирования на изменения затрудняют выраженность потенциала самоизменений студенток.

МЕТОДИКА

Участницы исследования. 202 студентки в возрасте от 18 до 22 лет ($M = 20.5$; $SD = 1.2$), обучающиеся в Санкт-Петербургском государственном университете на факультете психологического профиля. В период исследования (октябрь–декабрь 2022 г.) все респондентки были включены в обычную учебную деятельность, не сдавали зачетов и экзаменов.

Процедура исследования предполагала заполнение электронных версий опросников, за исключением опросника “Потенциал самоизменений”, который заполнялся в бумажной форме (офлайн). Впоследствии с каждой респонденткой проводилось индивидуальное обсуждение полученных результатов в условиях учебных аудиторий. Участие в исследовании было добровольным и не предполагало вознаграждения.

Для диагностики характеристик разных сфер психической саморегуляции использовались следующие методики:

— опросник “Метакогнитивная включенность в деятельность” Г. Шроу и Р. Деннисон (G. Schraw, R. Dennison, 1994) в адаптации А.В. Карпова, И.М. Скитяевой и последующей модификации Е.И. Периковой, В.М. Бызовой [8]. Данный опросник использовался для оценки показателей метакогнитивной включенности — метакогнитивных знаний и метакогнитивного регулирования, декларативных, процедурных и условных знаний, контроля компонентов, структуры исправления ошибок;

— опросник “Эмоциональный интеллект” Д.В. Люсина использовался для диагностики показателей ЭИ — внутриличностного ЭИ, включающего понимание и управление своими эмоциями,

и межличностного ЭИ, включающего понимание эмоций других людей и воздействие на эмоции других людей [20];

— опросник “Стиль саморегуляции поведения”, разработанный В.И. Моросановой [29], применялся для оценки выраженности регуляторных процессов (планирование, моделирование, программирование, контроль и оценка) и регуляторно-личностных свойств (гибкость и самостоятельность);

— опросник “Дифференциальный тип рефлексии”, разработанный Д.А. Леонтьевым, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осиним и А.Ж. Салиховой в 2009 г., использовался для оценки системной рефлексии, интроспекции, квазирефлексии [19].

Для диагностики стилей реагирования на изменения использовался опросник “Стиль реагирования на изменения” [3], предназначенный для оценки выраженности консервативного, инновационного, реактивного и реализующего стилей. Для оценки потенциала самоизменений применялся опросник “Потенциал самоизменений” [22], направленный на измерение общей способности к самоизменениям и ее отдельных составляющих: потребность в самоизменениях, возможность самоизменений, способность к осознанному самоизменениям, веры в возможность самоизменений.

Для определения уровня удовлетворенности жизнью использовалась шкала удовлетворенности жизнью (ШУЖ), разработанная Э. Динером с соавторами (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin, 1985) в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [30], позволяющая интегрально оценить субъективную удовлетворенность текущими условиями жизни, достигнутыми целями и отношением к жизни и др.

Математико-статистический анализ полученных данных проводился с помощью лицензионной программы IBM SPSS Statistics 27.0 с использованием описательных статистик, критерия Стьюдента и регрессионного анализа (линейная регрессия, пошаговый метод).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По результатам диагностики уровня удовлетворенности жизнью респондентки были разделены на две группы. В первую вошли студентки ($n = 99$), у которых показатели ШУЖ были ниже 16 баллов ($M = 13.94$; $\sigma = 2.6$). В состав второй группы были включены студентки ($n = 103$), у которых показатели ШУЖ были выше 16 баллов ($M = 19.23$; $\sigma = 2.1$).

Согласно Д.А. Леонтьеву и Е.Н. Осину, баллы по ШУЖ ниже 16 правомерно интерпретировать как низкие, а баллы выше 25 — как высокие [30]. Соответственно, у студенток первой группы показатели УЖ находятся в диапазоне от низкого уровня до уровня ниже среднего, а у студенток второй группы — в диапазоне от уровня выше среднего до высокого. Различия в уровне УЖ у студенток данных групп статистически достоверны (критерий Стьюдента: $t = 14.14$; $p < 0.001$). Выявлены статистически значимые различия в выраженности характеристик изучаемых сфер психической саморегуляции у студенток с разным уровнем удовлетворенности жизнью (табл. 1).

Из табл. 1 видно, что характеристики разных сфер психической саморегуляции у респонденток с разным уровнем УЖ значимо различаются ($p < 0.05$). Сравнительный анализ показывает, что по сравнению со студентками с УЖ ниже среднего студентки с УЖ выше среднего обладают более

объемными метакогнитивными знаниями ($t = 3.25$; $p = 0.001$) и более развитыми навыками метакогнитивного регулирования ($t = 2.79$; $p = 0.006$), лучше ориентируются в проявлениях своих эмоций и эмоций окружающих ($t = 2.39$; $p = 0.018$), успешнее управляют своей эмоциональной сферой и воздействуют на эмоции других людей ($t = 5.41$; $p < 0.001$), эффективнее определяют способы и последовательность действий для достижения целей ($t = 2.47$; $p = 0.014$), более адекватно оценивают свои цели, действия и результаты ($t = 2.53$; $p = 0.012$), менее склонны к “погружению” в свои переживания и фиксации на своем состоянии ($t = 4.81$; $p < 0.001$).

При сравнении стилей реагирования на изменения выявлены значимые различия в выраженности реализующего и реактивного стиля (табл. 2).

В табл. 2 показаны выявленные различия: студентки с более высокой УЖ в меньшей степени склонны реагировать на изменения эмоционально — реактивный стиль ($t = 2.3$; $p = 0.020$),

Таблица 1. Статистически значимые различия характеристик разных сфер психической саморегуляции у студенток с разным уровнем удовлетворенности жизнью

Характеристики сфер психической саморегуляции	УЖ ниже среднего ($n = 99$)		УЖ выше среднего ($n = 103$)		Критерий Стьюдента	
	M	σ	M	σ	t	p
<i>Метакогнитивная включенность</i>						
Метакогнитивные знания	43.6	5.8	46.3	5.7	3.25	0.001
Метакогнитивное регулирование	76.3	12.2	80.4	8.3	2.79	0.006
Процедурные знания	10.4	2.2	11.6	5.7	2.03	0.043
Декларативные знания	18.5	2.8	20.3	6.0	2.6	0.009
Контроль компонентов	22.69	4.18	24.22	5.05	2.35	0.020
<i>Эмоциональный интеллект</i>						
Межличностный ЭИ	5.15	1.72	6.89	1.43	2.39	0.018
Внутриличностный ЭИ	4.23	1.41	5.78	1.68	5.41	<0.001
Понимание эмоций	4.64	1.37	6.21	1.76	3.87	<0.001
Управление эмоциями	4.38	1.52	6.19	1.24	4.57	<0.001
Контроль экспрессии	1.13	0.78	1.85	0.93	2.3	0.020
<i>Регуляторные процессы</i>						
Программирование	5.6	1.8	6.2	1.5	2.47	0.014
Оценивание результатов	6.16	1.8	6.3	1.5	2.53	0.012
<i>Рефлективные процессы</i>						
Интроспекция	25.8	4.9	22.5	4.8	4.81	<0.001

Примечания. M — среднее значение; σ — стандартное отклонение; t — критерий Стьюдента; p — уровень значимости.

Таблица 2. Статистически значимые различия показателей стилей реагирования на изменения у студенток с разным уровнем удовлетворенности жизнью

Стили реагирования на изменения	Удовлетворенность жизнью ниже среднего ($n = 99$)		Удовлетворенность жизнью выше среднего ($n = 103$)		Критерий Стьюдента	
	M	σ	M	σ	t	p
Реализующий	17.7	4.7	19.6	4.0	3.1	0.002
Реактивный	19.9	5.1	18.3	4.5	2.3	0.020

Примечания. M — среднее значение; σ — стандартное отклонение; t — критерий Стьюдента; p — уровень значимости.

в большей степени готовы принять изменения — реализующий стиль ($t = 3.1$; $p = 0.002$), осмысливать ситуацию и понимать необходимость изменений по сравнению со студентками с более низким УЖ.

При изучении показателей самоизменений личности у студенток с разным уровнем УЖ были выявлены различия в выраженности характеристик потенциала самоизменений: потребности, возможности, способности и веры в возможность самоизменений.

Регрессионный анализ выявил, что потенциал самоизменений личности у студенток с разным уровнем УЖ определяется различными показателями психической саморегуляции и стилями реагирования на изменения. В качестве независимых переменных в анализ были включены шкалы

рефлексивности (системная рефлексия, интроспекция и квазирефлексия), основные шкалы метакогнитивной включенности (метакогнитивные знания и метакогнитивное регулирование), основные шкалы ЭИ (межличностный интеллект, внутриличностный интеллект, понимание эмоций и управление эмоциями), а также шкала общей осознанной саморегуляции. Полученные регрессионные модели представлены в табл. 3 и 4.

Регрессионная модель потребности в самоизменениях ($R^2 = 0.676$, скорректированный $R^2 = 0.633$; $F = 15.815$; $p < 0.001$) включала следующие предикторы: условные знания, программирование и с негативным знаком — контроль экспрессии и консервативный стиль. Предикторами способности к самоизменениям в данной выборке ($R^2 = 0.442$, скорректированный $R^2 = 0.400$; $F = 10.559$; $p < 0.001$)

Таблица 3. Регрессионные модели потенциала самоизменений и его компонентов у студенток с уровнем УЖ ниже среднего

Показатели психической саморегуляции и стилей реагирования на изменения	Характеристики потенциала самоизменений	R^2	β	p
Условные знания	Потребность в самоизменениях	0.633	0.268	0.002
Контроль экспрессии			-0.204	0.012
Программирование			0.245	0.003
Консервативный стиль			-0.395	<0.001
Условные знания	Способность к самоизменениям	0.400	0.396	<0.001
Гибкость			0.219	0.020
Квазирефлексия	Возможность самоизменений	0.491	0.211	0.019
Инновационный стиль			-0.451	<0.001
Условные знания	Итоговый показатель потенциала самоизменений	0.370	0.310	0.001
Самостоятельность			-0.215	0.015
Инновационный стиль			-0.429	<0.001

Примечания. R^2 — коэффициент детерминации; β — стандартизированный коэффициент регрессии; p — уровень значимости.

Таблица 4. Регрессионные модели потенциала самоизменений и его компонентов у студенток с уровнем УЖ выше среднего

Показатели психической саморегуляции и стилей реагирования на изменения	Характеристики потенциала самоизменений	R^2	β	p
Гибкость	Потребность в самоизменениях	0.329	0.300	0.002
Самостоятельность			-0.195	0.020
Инновационный стиль			0.295	0.001
Реализующий стиль			0.212	0.023
Метакогнитивное регулирование	Способность к самоизменениям	0.173	0.276	0.008
Межличностный ЭИ			0.294	0.003
Программирование			0.180	0.044
Квазирефлексия			-0.345	<0.001
Планирование	Возможность самоизменений	0.265	-0.259	0.002
Инновационный стиль			-0.261	0.004
Реализующий стиль			-0.364	<0.001
Системная рефлексия	Итоговый показатель потенциала самоизменений	0.353	0.226	0.006
Инновационный стиль			0.375	<0.001
Реализующий стиль			0.328	<0.001

Примечания. R^2 — коэффициент детерминации; β — стандартизированный коэффициент регрессии; p — уровень значимости.

являются условные знания и гибкость. Предикторами возможности самоизменений ($R^2 = 0.539$, скорректированный $R^2 = 0.491$; $F = 11.379$; $p < 0.001$) выступают квазирефлексия и с негативным знаком — инновационный стиль. Регрессионная модель потенциала самоизменений ($R^2 = 0.385$, скорректированный $R^2 = 0.370$; $F = 26.274$; $p < 0.001$) включала следующие предикторы: условные знания с положительным знаком и с отрицательными значениями — самостоятельность и инновационный стиль, отражающий предпочтение новизны.

В табл. 4 показаны регрессионные модели студенток с высоким уровнем УЖ.

Регрессионная модель потребности в самоизменениях личности у студенток с более высоким уровнем УЖ ($R^2 = 0.350$, скорректированный $R^2 = 0.329$; $F = 16.271$; $p < 0.001$) включала гибкость, инновационный и реализующий стили реагирования на изменения и с негативным знаком — самостоятельность. Предикторами способности самоизменений данной выборки ($R^2 = 0.184$, скорректированный $R^2 = 0.173$; $F = 17.330$; $p < 0.001$) стали: метакогнитивное регулирование, межличностный ЭИ и программирование и негативные значения квазирефлексии. Предикторами возможности самоизменений ($R^2 = 0.280$, скорректированный $R^2 = 0.265$; $F = 19.789$; $p < 0.001$) являются негативные значения планирования, инновационного и реализующего стилей. Предикторами потенциала самоизменений ($R^2 = 0.378$, скорректированный $R^2 = 0.353$; $F = 15.187$; $p < 0.001$) являются: системная рефлексия, инновационный и реализующий стили реагирования на изменения с позитивными значениями.

Статистически значимых предикторов показателя “Вера в возможность самоизменений” у студенток обеих групп не выявлено.

Мы осознаем слабость полученных регрессионных моделей, но они позволяют оценить тенденции влияния особенностей системы психической саморегуляции на характеристики потенциала самоизменений. Характеристики потенциала самоизменений отображают, насколько активную позицию личность занимает в собственном развитии и изменениях. В.Р. Манукян и коллеги отмечают, что удовлетворенность жизнью оказывает влияние на направленность самоизменения [22]. В нашем исследовании показано, что активность личности в самоизменениях отличается при разном уровне УЖ (табл. 5).

Из табл. 5 видно, что предикторы самоизменений, определяющие самоизменение личности у студенток с УЖ выше среднего, более разнообразны. При более высокой оценке УЖ рассогласование между желаемыми и реальными достижениями воспринимается как менее существенное, чем при более низкой оценке УЖ [25; 54]. Поэтому студентки с более высокой УЖ, решая изменить что-то в своей жизни, действуют более избирательно, они опираются на более широкий круг внутренних ресурсов: метакогнитивное регулирование, межличностный ЭИ, системная рефлексия и др. Тогда как студентки, менее удовлетворенные жизнью, воспринимая рассогласование между желаемым и реальным как более значительное, вынуждены готовиться к изменениям, принимая во внимание меньше внешних и внутренних ресурсов. Понижение УЖ сопровождается нарастанием чувства дискомфорта, снижением оптимизма и одобрения себя

Таблица 5. Предикторы самоизменений студенток с разным уровнем УЖ

Показатели психической саморегуляции и стилей реагирования на изменения		Характеристики самоизменений
УЖ ниже среднего	УЖ выше среднего	
Условные знания	Гибкость	Потребность в самоизменениях
Контроль экспрессии “—”	Самостоятельность “—”	
Программирование	Инновационный стиль	
Консервативный стиль “—”	Реализующий стиль	Способность к самоизменениям
Условные знания	Метакогнитивное регулирование	
Гибкость	Межличностный ЭИ	
	Программирование	
	Квазирефлексия “—”	Возможность самоизменений
Квазирефлексия “—”	Планирование	
	Инновационный стиль	
	Реализующий стиль	Потенциал самоизменений
Условные знания	Системная рефлексия	
Самостоятельность “—”	Реализующий стиль	
	Инновационный стиль	

Примечания. Жирным шрифтом выделены предикторы, общие для групп; “—” — негативное значение показателя.

[40; 54]. Представляется, что при более низкой УЖ приходится быстрее “соглашаться” на самоизменения (пересматривать отношения, корректировать мотивацию, осваивать новые приемы самовоздействия), чтобы оптимизировать эмоциональный фон, негативные переживания и состояния.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Уровень УЖ в группах студенток с УЖ ниже среднего ($M = 13.94$; $\sigma = 2.6$) и выше среднего ($M = 19.23$; $\sigma = 2.1$) несколько ниже средних значений УЖ у молодых женщин ($M = 20.85$; $\sigma = 5.99$), полученных в период 2004–2014 гг. [30]. Вероятно, данные различия в уровне УЖ объясняются тем, что по сравнению с периодом 2004–2014 гг. во время проведения нашего исследования (октябрь–декабрь 2022 г.) была более напряженная обстановка, связанная с изменением социально-экономической и политической ситуации из-за последствий ковидных ограничений и специальной военной операции (санкции, мобилизация и др.).

Выявленные у студенток с разной УЖ различия в выраженности метакогнитивных показателей согласуются с данными о взаимосвязях повышения метакогнитивной осведомленности с более высокой оценкой УЖ у студентов [53] и конкретизируют указанные взаимосвязи, так как выявлены различия не по общему показателю метакогнитивной осведомленности, а по ее составляющим: метакогнитивные знания (как в целом, так и отдельные виды) и метакогнитивное регулирование. Обнаруженные у респонденток с разной УЖ различия в выраженности составляющих ЭИ подтверждают данные о том, что у студентов с более высоким ЭИ выше УЖ [39; 44]. Выявленные различия в уровне регуляторных процессов согласуются с данными о том, что у студентов с более высоким уровнем психологического благополучия лучше сформированы регуляторные процессы [5; 35; 45]. Различия в интроспекции у студенток с разной УЖ также согласуются с данными исследований [10; 19; 36].

Обобщая данные сравнительного анализа изучаемых показателей (см. табл. 1), можно сделать вывод, что выявленные различия характеристик системы психической регуляции студенток с разным уровнем УЖ объясняются тем, что при более сформированной психической саморегуляции респондентки достигают больших успехов в различных видах деятельности, более эффективны в общении и взаимодействии, испытывают меньше проблем в понимании и принятии трудных жизненных обстоятельств. Феномен УЖ определяется как “когнитивная и эмоциональная оценка” [43] и как

регулятор активности [25; 38]. Соответственно, при более высоком уровне регулирования когнитивных, эмоций и поведения в процессе оценивания своей жизни более качественно сопоставляются оцениваемые параметры (условия жизни, свои возможности и достижения).

Обнаруженные различия в выраженности стилей реагирования на изменения студенток с разным уровнем УЖ (см. табл. 2) согласуются с ранее опубликованными данными о том, что студентки, придерживающиеся реактивного стиля реагирования на изменения, не удовлетворены своей жизнью, а при реализующем стиле — удовлетворены, при этом выявлены взаимосвязи между стилями реагирования на изменения и показателями метакогнитивных стратегий, ЭИ и самоорганизации деятельности [4; 6; 31]. В нашем исследовании данные связи были подтверждены результатами регрессионного анализа.

Потребность в самоизменениях (“хочу меняться”) у студенток с уровнем УЖ ниже среднего усиливается при увеличении знаний о том, в каких ситуациях стоит применять свои интеллектуальные ресурсы, а также умения разрабатывать программы действий для достижения целей (программирование) (см. табл. 3). При более низкой УЖ увеличивается рассогласование между желаемыми целями, ценностями и возможностями реализации, жизненная ситуация воспринимается человеком как более трудная [25; 40]. При выраженности консервативного стиля реагирования на изменения потребность в самоизменениях минимизируется.

Способность к самоизменениям (“надо меняться”) у студенток с УЖ ниже среднего повышается при увеличении знаний об условиях применения своих когнитивных процессов, наличии способности ставить цели (условные знания) при более высокой гибкости регулирования своей деятельности (см. табл. 3).

Возможность самоизменений (“могу меняться”) у студенток с УЖ ниже среднего ухудшается при повышении квазирефлексии (см. табл. 3). Очевидно, что “отключение” от реальной ситуации и уход от самопознания (квазирефлексия) существенно снижают возможности изменений поведения и совершенствования личностных качеств.

В группе студенток с УЖ выше среднего потребность в самоизменениях повышается при более высокой гибкости регуляторных процессов — умении при необходимости перестраивать свои планы и программы, а также при условии самостоятельности организации своей деятельности, повышении ориентации на принятие изменений

эмоционально (инновационный стиль) и рационально (реализующий стиль) (см. табл. 4). Учитывая, что осознанное метакогнитивное регулирование и управление эмоциями актуализируются именно в трудных ситуациях [37; 46], правомерно предположить, что студенткам с УЖ выше среднего нет необходимости включать дополнительные метакогнитивные и эмоциональные ресурсы для преодоления рассогласования между желаемыми целями и возможностями их достижения. Поэтому их желание изменяться определяется только личностно-регуляторными свойствами и стилями реагирования на изменения. Способность к осознанному самоизменению прежде всего соотносится с готовностью ставить цели самоизменений и последовательно воплощать их в жизнь [22].

На повышение возможности самоизменений у студенток обеих групп влияет повышение инновационного стиля (см. табл. 3 и 4). Шкала “Возможность самоизменений” сконструирована таким образом, что увеличение баллов соответствует ухудшению возможности, а уменьшение баллов — ее улучшению [22]. При любом уровне УЖ студентки, воспринимающие мир как постоянно меняющийся и ориентированные на принятие этих изменений, чаще пробуют что-то изменить в своей жизни. В группе студенток с УЖ выше среднего на возможность самоизменений, помимо инновационного стиля, влияют реализующий стиль и умение выдвигать и удерживать цели деятельности, по В.И. Моросановой [29] — планирование (см. табл. 4). Лучшие возможности самоизменений демонстрируют студентки, легко принимающие изменения и понимающие их необходимость, а также умеющие ставить адекватные цели, учитывая возможности и особенности жизненной ситуации.

Как видно из табл. 3 и 4, при более высокой УЖ выдвижение целей изменить себя определяется более разнообразными показателями регуляции, что в определенной мере подтверждает представления о том, что УЖ базируется на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов [38]. При этом важно отметить, что по данным ряда исследований уровень УЖ не связан непосредственно с уровнем развития интеллекта [1; 56], а взаимосвязан со сформированностью системы саморегуляции, посредством которой реализуются когнитивные и эмоциональные процессы [50].

Потенциал изменений — итоговый показатель, характеризующий сочетание потребностей, способностей, возможностей и веры в самоизменения [22], у студенток с УЖ ниже среднего определяется знаниями об условиях использования своих когнитивных ресурсов (условные знания), инновационным

стилем и самостоятельностью (см. табл. 3). Улучшение метакогнитивной осведомленности, в частности условных знаний и ориентации на принятие изменений, повышает возможность самоизменений личности, а повышение самостоятельности, наоборот, снижает такую возможность. Самостоятельность трактуется как поддержание регуляторной автономности при воздействиях извне, как умение организовать свою деятельность, исходя из собственных представлений, не поддаваясь давлению со стороны [29]. Одним из объяснений данных фактов может быть то, что респонденты находятся в том возрасте, когда решения о самоизменениях во многом определяются под влиянием окружения (родителей, друзей, партнеров по личным отношениям) и социальных норм и стандартов [18]. Эти данные в целом согласуются с исследованиями учащихся 16–23 лет, в которых было установлено, что при снижении УЖ уменьшается самопринятие и доверие к себе и усиливается ориентация на мнение окружающих [40].

У студенток с УЖ выше среднего потенциал самоизменений повышается при улучшении системной рефлексии и выраженности инновационного и реализующего стилей реагирования на изменения (см. табл. 4). Системная рефлексия предполагает направленность сознания одновременно на себя и на ситуацию, позволяет “увидеть себя в ситуации” [19]. Инновационный и реализующий стили характеризуют готовность принимать изменения эмоционально (инновационный) или рассудительно (реализующий) [3]. Полученные данные согласуются с результатами исследований взаимосвязей показателей УЖ, самоизменений личности и стилей реагирования на изменения [22; 30].

Выявлены общие для студенток с разной УЖ предикторы самоизменений: программирование, гибкость и самостоятельность, квазирефлексия, инновационный стиль реагирования на изменения (см. табл. 5). У студенток с любым уровнем УЖ улучшение умений выбирать действия для реализации цели и определять их последовательность (программирование), пластичность всех регуляторных процессов (гибкость), а также ориентация на принятие нового (инновационный стиль реагирования на изменения) положительно влияют на разные составляющие самоизменений, а высокая самостоятельность и склонность к уходу от реальных проблем (квазирефлексия) оказывают негативное влияние на самоизменения. Выявленные особенности согласуются с данными о повышении ориентации на мнение окружающих при снижении УЖ у студентов вузов и колледжей [40].

Ограничениями исследования являются особенности женской выборки, которая позволяет изучить влияние системы психической регуляции на готовность к изменениям и саморазвитию у девушек.

Результаты исследования можно использовать в психологическом консультировании студенток в случаях проблем, связанных с неудовлетворенностью жизнью, неблагополучием в отношениях, трудностями саморазвития.

ВЫВОДЫ

1. По сравнению со студентками с УЖ ниже среднего студентки с УЖ выше среднего обладают более совершенной психической саморегуляцией: у них лучше сформированы метакогнитивные знания и регулирование, более высокие внутриличностный и межличностный ЭИ, программирование, контроль и оценка.

2. У студенток с УЖ ниже среднего основными предикторами самоизменений являются знания об условиях применения своих интеллектуальных ресурсов и инновационный стиль реагирования на изменения. Положительное влияние на характеристики самоизменений оказывают умение разрабатывать программы действий для достижения целей и гибкость регуляторных процессов, а ухудшают самоизменения усиление контроля над своими эмоциями, рост самостоятельности, повышение квазирефлексии и консервативного стиля реагирования на изменения.

3. У студенток с УЖ выше среднего основными предикторами самоизменений являются инновационный и реализующий стили реагирования на изменения. Позитивное влияние на самоизменения оказывают: метакогнитивное регулирование, межличностный ЭИ, умение выдвигать цели и разрабатывать программы их достижения, гибкость регуляторных процессов, системная рефлексия, негативно воздействуют на самоизменения — повышение квазирефлексии и консервативного стиля реагирования на изменения.

4. По сравнению со студентками с УЖ ниже среднего у студенток с УЖ выше среднего более разнообразный состав предикторов самоизменений, и эти предикторы отражают более высокий уровень сформированности психической саморегуляции, так как включают в себя более сложно организованные феномены: метакогнитивное регулирование и межличностный ЭИ, системообразующий регуляторный процесс — планирование, наиболее продуктивный вид рефлексии — системную,

наиболее эффективный стиль реагирования на изменения — реализующий.

5. Выявлены показатели, которые являются предикторами самоизменений у студенток обеих групп, но определяют разные характеристики самоизменений у студенток с разным уровнем УЖ. Программирование у студенток с УЖ ниже среднего определяет потребность в самоизменениях, а у студенток с УЖ выше среднего — способность к самоизменениям; гибкость регуляторных процессов, наоборот, влияет на способность к самоизменениям у студенток с УЖ ниже среднего и на потребность в самоизменениях у студенток с УЖ выше среднего.

6. При любом уровне УЖ инновационный стиль реагирования на изменения повышает возможность самоизменений и потенциал самоизменений в целом.

Полученные результаты позволяют по-новому взглянуть на проблему самоизменений и природу характерных для нее ограничений, связанных с готовностью к изменению и саморазвитию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреевкова Н.В.* Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2010. № 5 (99). С. 189–215.
2. *Анисимова О.М., Терра Т.К.* Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2014. № 3. С. 128–137.
3. *Базаров Т.Ю., Сычева М.П.* Создание и апробация опросника “Стили реагирования на изменения” // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 25. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.04.2023).
4. *Буралева Н.А., Богомаз С.А.* Личностные особенности студентов как прогностические характеристики их готовности к инновационной деятельности // Сибирский психологический журнал. 2020. № 76. С. 155–180. DOI: 10.17223/17267080/76/10
5. *Бурмистрова-Савенкова А.В., Фомина Т.Г.* Саморегуляция в системе личностных предикторов психологического благополучия: актуальные вопросы современных исследований // Личность, интеллект, метакогнитивные: исследовательские подходы и образовательные практики: Материалы III Международной научно-практической конференции. Калуга: ИП Якунин А.В., 2018. С. 18–25.
6. *Бызова В.М., Перикова Е.И.* Метакогнитивные стратегии учебной деятельности студентов с разными

- стилями реагирования на изменения // Человек в условиях неопределенности: Сборник научных трудов научно-практической конференции с международным участием. Т. 1 / Под ред. Е.В. Бакшутовой, О.В. Юсуповой, Е.Ю. Двойниковой. Самара: Самарский государственный технический университет, 2018. С. 112–118.
7. *Бызова В.М., Перикова Е.И.* Факторная структура русскоязычной версии опросника “Метакогнитивная включенность в деятельность” // Культурно-историческая психология. 2022. № 2. С. 116–126.
 8. *Бызова В.М., Перикова Е.И.* Эмоциональный интеллект в структуре метакогнитивных способностей молодежи // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2020. С. 318–324.
 9. *Бызова В.М., Перикова Е.И., Ловягина А.Е.* Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов // Сибирский психологический журнал. 2019. № 73. С. 126–140.
 10. *Волченкова Е.А., Молчанова О.Н.* Потерянные возможные “Я”: содержание и связь с психологическим благополучием // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. № 3. С. 295–310. DOI: 10.21638/spbu16.2019.306
 11. *Гришина Н.В.* “Самоизменения” личности: возможное и необходимое // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. № 2. С. 126–138.
 12. *Гришина Н.В., Аванесян М.О., Макарова М.В., Мамаева-Найлз В.Д.* Контекстуальный характер жизненных целей: ситуационные и индивидуально-психологические детерминанты целеполагания // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20. № 3. С. 6–28. DOI: 10.21702/rpj.2023.3.1
 13. *Гришина Н.В., Манукян В.Р., Муртазина И.Р., Аванесян М.О.* Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования: Коллективная монография / Под ред. Н.В. Гришиной. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2021. 348 с.
 14. *Карпов А.В.* К вопросу о структурно-уровневой организации системы психических процессов // Ярославский психологический вестник. 2023. Т. 1. № 55. С. 7–24.
 15. *Карпов А.В.* Психология сознания: Метасистемный подход. М.: РАО, 2011. 1020 с.
 16. *Коночкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
 17. *Корнилова Т.В.* Эмпатия в структурах интеллектуально-личностного потенциала: единство интеллекта и аффекта // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 3. С. 57–68. DOI: 10.31857/S020595920020496-1
 18. *Красавцева Ю.В.* Предвосхищаемые и результирующие эмоции в регуляции принятия решений // Вестник Московского государственного областного университета. Психологические науки. 2020. № 2. С. 18–33. DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-18-33
 19. *Кульминская А.В.* Среда ближайшего окружения современных школьников и студентов: концептуализация понятия и структура // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2021. № 2 (71). С. 93–102.
 20. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Рефлексия “хорошая” и “дурная”: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. № 11. С. 110–135.
 21. *Люсин Д.В.* Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от процесса и измерения / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2009. С. 264–278.
 22. *Манукян В.Р., Муртазина И.Р.* Самоизменение: психологический статус и возможности измерения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. № 4. С. 331–345. DOI: 10.21638/spbu16.2019.401
 23. *Манукян В.Р., Муртазина И.Р., Гришина Н.В.* Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 4. С. 35–58.
 24. *Мельничук М.В., Белогаш М.А.* Эмоциональный интеллект как предмет изучения процессов метапознания при обучении в высшей школе // Сибирский педагогический журнал. 2021. № 6. С. 89–100. DOI: 10.15293/1813-4718.2106.10
 25. *Меренкова В.С., Солодкова О.Е.* Исследование феномена “удовлетворенность жизнью” // Комплексные исследования детства. 2020. Т. 2. № 1. С. 4–13. DOI: 10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13
 26. *Митина О.В., Дубов И.Г.* Влияние самоуправления на удовлетворенность жизнью и успешность в ней // Актуальные проблемы развития личности в условиях современных реалий: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Ереван: Российско-Армянский (Славянский) университет, 2022. С. 408–416.
 27. *Мозговая А.В.* Адаптация женщин к социальным изменениям: ресурсный потенциал // Женщина в российском обществе. 2023. № 2. С. 47–59. DOI: 10.21064/WinRS.2023.2.4
 28. *Моросанова В.И.* Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2021. № 1. С. 3–37. DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01
 29. *Моросанова В.И.* Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 57–83.

30. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. С. 11–72.
31. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
32. Перикова Е.И., Атаманова И.В., Богомаз С.А. Инновативность личности: исследование параметров психологической системы деятельности вузовской молодежи // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17. № 4. С. 719–736. DOI: 10.17323/1813-8918-2020-4-719-736
33. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как основа саморегуляции // Южно-Российский журнал социальных наук. 2018. Т. 19. № 4. С. 130–146.
34. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А. Контроль поведения — интегративное понятие психической регуляции // Разработка понятий современной психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2018. С. 343–378.
35. Фролова Ю.Г., Синкевич К.Д., Федосенко А.В. Способность к саморегуляции и воспринимаемый контроль как условия психологического благополучия студентов // Философия и социальные науки. 2015. № 4. С. 48–53.
36. Чепрасова Э.М. Взаимосвязь субъективного благополучия и рефлексии в подростковом и юношеском возрасте // Северо-Кавказский психологический вестник. 2018. № 16. С. 13–21.
37. Чернокова Т.Е. Метакогнитивная психология: проблема предмета исследования // Вестник Поморского университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2011. № 3. С. 153–158.
38. Шамянов Р.М. Критерии субъективного проявления личности: социокультурная детерминация // Известия Саратовского университета. Нов. сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. № 3. С. 213–219.
39. Шейнов В.П. Взаимосвязи эмоционального интеллекта, интернальности и удовлетворенности жизнью // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2020. № 15. С. 93–97.
40. Яремчук С.В., Новгородова Е.Ф. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи. М.: Научно-издательский центр ИНФРА-М, 2015. 142 с.
41. Baumeister R.F., Tice D.M., Vohs K.D. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research // Perspectives on Psychological Science. 2018. V. 13. № 2. P. 141–145. DOI: 10.1177/1745691617716946
42. De Vries J.H., Spengler M., Frintrup A., Mussel P. Personality development in emerging adulthood — how the perception of life events and mindset affect personality trait change // Frontiers in Psychology. 2021. V. 12. № 671421.
43. Diener E., Lucas R.E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction // Handbook of positive psychology / Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. N.Y.: Oxford University Press, 2002. P. 463–473.
44. Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators // Personality and Individual Differences. 2016. V. 102. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.051
45. Gagnon M.C.J., Durand-Bush N., Young B.W. Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills // International Journal of Wellbeing. 2016. V. 6. № 1. P. 101–116.
46. Gross J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. V. 26. № 1. P. 1–26.
47. Hudson N.W., Fraley R.C. Changing for the better? Longitudinal associations between volitional personality change and psychological well-being // Personality and Social Psychology Bulletin. 2016. V. 42. № 5. P. 603–615. DOI: 10.1177/0146167216637840
48. Kuhl J., Koole S.L. Workings of the will: A functional approach // Handbook of experimental existential psychology / Eds. J. Greenberg, S.L. Koole, T. Pyszczynski. N.Y.: Guilford Press, 2004. P. 411–430.
49. Maslow A.H. Motivation and personality. 3rd ed. / Eds. R. Frager, J. Fadiman, C. McReynolds, R. Cox. London: Longman, 1987. 336 p.
50. Ng Z.J., Huebner S.E., Hills K.J. Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association // Journal of School Psychology. 2015. V. 53. № 6. P. 479–491. DOI: 10.1016/j.jsp.2015.09.004
51. Palmer E.C., David A.S., Fleming S.M. Effects of age on metacognitive efficiency // Consciousness and Cognition. 2014. V. 28. P. 151–160.
52. Pavot W., Diener E. Review of the satisfaction with life scale // Psychological Assessment. 1993. V. 5. № 2. P. 164–172.
53. Prasher T. Impact of metacognition on life satisfaction of college students // International Journal of Creative Research Thoughts. 2023. V. 11. № 5. P. 882–902.
54. Quintus M., Egloff B., Wrzus C. Predictors of volitional personality change in younger and older adults: Response surface analyses signify the complementary perspectives of the self and knowledgeable others // Journal of Research in Personality. 2017. V. 70. P. 214–228. DOI: 10.1016/j.jrp.2017.08.001
55. Scheffel C., Diers K., Schönfeld S. et al. Cognitive emotion regulation and personality: An analysis of individual differences in the neural and behavioral correlates of successful reappraisal // Personality Neuroscience. 2019. V. 2. P. 1–13. DOI: 10.1017/pen.2019.11
56. Veenhoven R. Happiness in Nations. Subjective appreciation of life in 56 nations (1946–1992). Rotterdam, Netherlands: Erasmus University of Rotterdam, 1993. 365 p.

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF THE POTENTIAL FOR SELF-CHANGE IN FEMALE STUDENTS WITH DIFFERENT LIFE SATISFACTION

V. M. Byzova^{1,*}, Ya. E. Vinogradova^{2,**}, A. E. Lovyagina^{1,***}

¹St. Petersburg State University;
199034, St. Petersburg, Makarov emb., 6.

²St. Petersburg University of the Humanities and Social Sciences;
192236, St. Petersburg, Fuchika Str., 15.

*ScD (Psychology), Professor, Department of General Psychology.
E-mail: vbysova@mail.ru

**PhD (Psychology), Senior Lecturer, Department of Social Psychology.
E-mail: yana.e.vinogradova@gmail.com

***PhD (Psychology), Associate Professor, Department of General Psychology.
E-mail: loyagina2@mail.ru

Received 24.05.2023

Abstract. The relevance of the study is determined by the need to specify scientific ideas about predictors of self-change in personality and behavior. Understanding of this phenomenon is necessary for providing effective psychological support, especially during times of instability and uncertainty. The aim of the study is to identify the characteristics of different spheres of mental self-regulation and styles of responding to changes that influence self-change in female students, who differ in terms of their level of life satisfaction. Participants (202 female undergraduates aged 18–22 years) were examined using techniques assessing metacognitive engagement, emotional intelligence, characteristics of conscious self-regulation, reflection, styles of responding to change, and life satisfaction. Predictors of selfchange are differed between female students with high and low life satisfaction. The common predictor of selfchange for female students with different levels of life satisfaction is an innovative style of responding to change.

Keywords: selfchange potential, predictors of selfchange, metacognitive engagement, emotional intelligence, reflection, styles of response to change, life satisfaction.

REFERENCES

1. *Andreenkova N.V.* Sravnitel'nyi analiz udovletvorennosti zhizn'yu i opredelyayushchikh ee faktorov. Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny. 2010. № 5 (99). P. 189–215. (In Russian)
2. *Anisimova O.M., Terra T.K.* Samootnoshenie i udovletvorennost' zhizn'yu u muzhchin v raznye periody vzslosti. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika. 2014. № 3. P. 128–137. (In Russian)
3. *Bazarov T.Yu., Sycheva M.P.* Sozdanie i aprobatsiya oprosnika "Stili reagirovaniya na izmeneniya". Psikhologicheskie issledovaniya. 2012. V. 5. № 25. P. 12. URL: <http://psystudy.ru> (accessed: 10.04.2023). (In Russian)
4. *Buravleva N.A., Bogomaz S.A.* Lichnostnye osobennosti studentov kak prognosticheskie kharakteristiki ikh gotovnosti k innovatsionnoi deyatel'nosti. Sibirskii psikhologicheskii zhurnal. 2020. № 76. P. 155–180. DOI: 10.17223/17267080/76/10 (In Russian)
5. *Burmistrova-Savenkova A.V., Fomina T.G.* Samoregulyatsiya v sisteme lichnostnykh prediktorov psikhologicheskogo blagopoluchiya: aktual'nye voprosy sovremennykh issledovaniy. Lichnost', intellekt, metakognitsii: issledovatel'skie podkhody i obrazovatel'nye praktiki: Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Kaluga: IP Yakunin A.V., 2018. P. 18–25. (In Russian)
6. *Byzova V.M., Perikova E.I.* Emotsional'nyi intellekt v strukture metakognitivnykh sposobnostei molodezhi. Sposobnosti i mental'nye resursy cheloveka v mire global'nykh peremen. M.: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2020. P. 318–324. (In Russian)
7. *Byzova V.M., Perikova E.I.* Faktornaya struktura russkoazychnoi versii oprosnika "Metakognitivnaya vkluchennost' v deyatel'nost'". Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. 2022. № 2. P. 116–126. (In Russian)
8. *Byzova V.M., Perikova E.I.* Metakognitivnye strategii uchebnoi deyatel'nosti studentov s raznymi stilyami reagirovaniya na izmeneniya. Chelovek v usloviyakh neopredelennosti: Sbornik nauchnykh trudov nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. V. 1. Eds. E.V. Bakshutov, O.V. Yusupov, E.Yu. Dvoynikov. Samara: Samarskii gosudarstvennyi tekhnicheskii universitet, 2018. P. 112–118. (In Russian)

9. *Byzova V.M., Perikova E.I., Lovyagina A.E.* Metakognitivnaya vkluchennost' v sisteme psikhicheskoi samoregulyatsii studentov. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*. 2019. № 73. P. 126–140. (In Russian)
10. *Volchenkova E.A., Molchanova O.N.* Poteryannye vozmozhnye "Ya": sodержanie i svyaz' s psikhologicheskimi blagopoluchiem. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*. 2019. V. 9. № 3. P. 295–310. DOI: 10.21638/spbu16.2019.306 (In Russian)
11. *Grishina N.V.* "Samoizmeneniya" lichnosti: vozmozhnoe i neobkhodimoe. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika*. 2018. V. 8. № 2. P. 126–138. (In Russian)
12. *Grishina N.V., Avanesyan M.O., Makarova M.V., Mamaeva-Nailz V.D.* Kontekstual'nyi kharakter zhiznennykh tselei: situatsionnye i individual'no-psikhologicheskie determinanty tselepolaganiya. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal*. 2023. V. 20. № 3. P. 6–28. DOI: 10.21702/rpj.2023.3.1 (In Russian)
13. *Grishina N.V., Manukyan V.R., Murtazina I.R., Avanesyan M.O.* Samoizmeneniya lichnosti: problemy, modeli, issledovaniya: Kollektivnaya monografiya. Ed. N.V. Grishina. Saint Petersburg: Publ. S.-Petersb. University, 2021. 348 p. (In Russian)
14. *Karpov A.V.* K voprosu o strukturno-urovnevoi organizatsii sistemy psikhicheskikh protsessov. *Yaroslavskii psikhologicheskii vestnik*. 2023. V. 1. № 55. P. 7–24. (In Russian)
15. *Karpov A.V.* Psikhologiya soznaniya: Metasistemnyi podkhod. Moscow: RAO, 2011. 1020 p. (In Russian)
16. *Konopkin O.A.* Psikhicheskaya samoregulyatsiya proizvol'noi aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsional'nyi aspekt). *Voprosy psikhologii*. 1995. № 1. P. 5–12. (In Russian)
17. *Kornilova T.V.* Empatiya v strukturakh intellektual'no-lichnostnogo potentsiala: edinstvo intellekta i affekta. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2022. V. 43. № 3. P. 57–68. DOI: 10.31857/S020595920020496-1 (In Russian)
18. *Krasavtseva Yu.V.* Predvoskhishchaemye i rezul'tiruyushchie emotsii v regulyatsii prinyatiya reshenii. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Ser. Psikhologicheskie nauki*. 2020. № 2. P. 18–33. DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-18-33 (In Russian)
19. *Kul'minskaya A.V.* Sreda blizhaishego okruzeniya sovremennykh shkol'nikov i studentov: kontseptualizatsiya ponyatiya i struktura. *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2021. № 2 (71). P. 93–102. (In Russian)
20. *Leont'ev D.A., Osin E.N.* Refleksiya "khoroshaya" i "durnaya": ot ob'yasnitel'noi modeli k differentsial'noi diagnostike. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. 2014. № 11. P. 110–135. (In Russian)
21. *Lyusin D.V.* Oprosnik na emotsional'nyi intellekt EmIn: novye psikhometricheskie dannye. *Sotsial'nyi i emotsional'nyi intellekt: ot protsessa i izmereniyam*. Eds. D.V. Lyusin, D.V. Ushakov. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2009. P. 264–278. (In Russian)
22. *Manukyan V.R., Murtazina I.R.* Samoizmenenie: psikhologicheskii status i vozmozhnosti izmereniya. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*. 2019. V. 9. № 4. P. 331–345. DOI: 10.21638/spbu16.2019.401 (In Russian)
23. *Manukyan V.R., Murtazina I.R., Grishina N.V.* Oprosnik dlya diagnostiki potentsiala samoizmeneniya lichnosti. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*. 2020. V. 28. № 4. P. 35–58. (In Russian)
24. *Mel'nichuk M.V., Belogash M.A.* Emotsional'nyi intellekt kak predmet izucheniya protsessov metapoznaniya pri obuchenii v vysshei shkole. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal*. 2021. № 6. P. 89–100. DOI: 10.15293/1813-4718.2106.10 (In Russian)
25. *Merenkova V.S., Solodkova O.E.* Issledovanie fenomena "udovletvorennost' zhizn'yu". *Kompleksnye issledovaniya detstva*. 2020. V. 2. № 1. P. 4–13. DOI: 10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13 (In Russian)
26. *Mitina O.V., Dubov I.G.* Vliyaniye samoupravleniya na udovletvorennost' zhizn'yu i uspehnost' v nei. Aktual'nye problemy razvitiya lichnosti v usloviyakh sovremennykh realii. *Sbornik materialov III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*. Erevan: Rossiisko-Armyanskii (Slavyanskii) universitet, 2022. P. 408–416. (In Russian)
27. *Mozgovaya A.V.* Adaptatsiya zhenshchin k sotsial'nym izmeneniyam: resursnyi potentsial. *Zhenshchina v rossiiskom obshchestve*. 2023. № 2. P. 47–59. DOI: 10.21064/WinRS.2023.2.4 (In Russian)
28. *Morosanova V.I.* Osoznannaya samoregulyatsiya kak metaresurs dostizheniya tselei i razresheniya problem zhiznedeyatel'nosti. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*. 2021. № 1. P. 3–37. DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01 (In Russian)
29. *Morosanova V.I.* Psikhologiya osoznannoi samoregulyatsii: ot istokov k sovremennym issledovaniyam. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*. 2022. V. 15. № 3. P. 57–83. (In Russian)
30. *Morosanova V.I., Bondarenko I.N.* Diagnostika samoregulyatsii cheloveka. Moscow: Cogito-Tsentr, 2015. P. 11–72. (In Russian)
31. *Osin E.N., Leont'ev D.A.* Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyi analiz. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny*. 2020. № 1. P. 117–142. (In Russian)
32. *Perikova E.I., Atamanova I.V., Bogomaz S.A.* Innovativnost' lichnosti: issledovanie parametrov psikhologicheskoi sistemy deyatel'nosti vuzovskoi molodezhi. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. 2020. V. 17. № 4. P. 719–736. DOI: 10.17323/1813-8918-2020-4-719-736 (In Russian)
33. *Sergienko E.A.* Kontrol' povedeniya kak osnova samoregulyatsii. *Yuzhno-Rossiiskii zhurnal sotsial'nykh nauk*. 2018. V. 19. № 4. P. 130–146. (In Russian)

34. *Sergienko E.A., Vilenskaya G.A.* Kontrol' povedeniya — integrativnoe ponyatie psikhicheskoi regulyatsii. Razrabotka ponyatii sovremennoi psikhologii. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2018. P. 343–378. (In Russian)
35. *Frolova Yu.G., Sinkevich K.D., Fedosenko A.V.* Sposobnost' k samoregulyatsii i vosprinimaemyi kontrol' kak usloviya psikhologicheskogo blagopoluchiya studentov. *Filosofiya i sotsial'nye nauki*. 2015. № 4. P. 48–53. (In Russian)
36. *Cheprasova E.M.* Vzaimosvyaz' sub'ektivnogo blagopoluchiya i refleksii v podrostkovom i yunosheskom vozraste. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik*. 2018. № 16. P. 13–21. (In Russian)
37. *Chernokova T.E.* Metakognitivnaya psikhologiya: problema predmeta issledovaniya. *Vestnik Pomorskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki*. 2011. № 3. P. 153–158. (In Russian)
38. *Shamionov R.M.* Kriterii sub'ektivnogo proyavleniya lichnosti: sotsiokul'turnaya determinatsiya. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Nov. ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya*. 2015. V. 4. № 3. P. 213–219. (In Russian)
39. *Sheinov V.P.* Vzaimosvyazi emotsional'nogo intellekta, internal'nosti i udovletvorennosti zhizn'yu. *Vestnik Polotskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya E. Pedagogicheskie nauki*. 2020. № 15. P. 93–97. (In Russian)
40. *Yaremchuk S.V., Novgorodova E.F.* Samorazvitie i sub'ektivnoe blagopoluchie sovremennoi molodezhi. Moscow: Nauchno-izdatel'skii tsentr INFRA-M, 2015. 142 p. (In Russian)
41. *Baumeister R.F., Tice D.M., Vohs K.D.* The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. V. 13. № 2. P. 141–145. DOI: 10.1177/1745691617716946
42. *De Vries J.H., Spengler M., Frintrup A., Mussel P.* Personality development in emerging adulthood — how the perception of life events and mindset affect personality trait change. *Frontiers in Psychology*. 2021. V. 12. № 671421.
43. *Diener E., Lucas R.E., Oishi S.* Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*. Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. N.Y.: Oxford University Press, 2002. P. 463–473.
44. *Extremera N., Rey L.* Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*. 2016. V. 102. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.051
45. *Gagnon M.C.J., Durand-Bush N., Young B.W.* Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal of Wellbeing*. 2016. V. 6. № 1. P. 101–116.
46. *Gross J.J.* Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. V. 26. № 1. P. 1–26.
47. *Hudson N.W., Fraley R.C.* Changing for the better? Longitudinal associations between volitional personality change and psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2016. V. 42. № 5. P. 603–615. DOI: 10.1177/0146167216637840
48. *Kuhl J., Koole S.L.* Workings of the will: A functional approach. *Handbook of experimental existential psychology*. Eds. J. Greenberg, S.L. Koole, T. Pyszczynski. N.Y.: Guilford Press, 2004. P. 411–430.
49. *Maslow A.H.* Motivation and personality. 3rd ed. Eds. R. Frager, J. Fadiman, C. McReynolds, R. Cox. London: Longman, 1987. 336 p.
50. *Ng Z.J., Huebner S.E., Hills K.J.* Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology*. 2015. V. 53. № 6. P. 479–491. DOI: 10.1016/j.jsp.2015.09.004
51. *Palmer E.C., David A.S., Fleming S.M.* Effects of age on metacognitive efficiency. *Consciousness and Cognition*. 2014. V. 28. P. 151–160.
52. *Pavot W., Diener E.* Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*. 1993. V. 5. № 2. P. 164–172.
53. *Prasher T.* Impact of metacognition on life satisfaction of college students. *International Journal of Creative Research Thoughts*. 2023. V. 11. № 5. P. 882–902.
54. *Quintus M., Egloff B., Wrzus C.* Predictors of volitional personality change in younger and older adults: Response surface analyses signify the complementary perspectives of the self and knowledgeable others. *Journal of Research in Personality*. 2017. V. 70. P. 214–228. DOI: 10.1016/j.jrp.2017.08.001
55. *Scheffel C., Diers K., Schönfeld S. et al.* Cognitive emotion regulation and personality: An analysis of individual differences in the neural and behavioral correlates of successful reappraisal. *Personality Neuroscience*. 2019. V. 2. P. 1–13. DOI: 10.1017/pen.2019.11
56. *Veenhoven R.* Happiness in Nations. Subjective appreciation of life in 56 nations (1946–1992). Rotterdam, Netherlands: Erasmus University of Rotterdam, 1993. 365 p.