

## Глава 4.

# Индивидуальность как центральная проблема психологических исследований в СПбГУ

---

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ПОТЕНЦИАЛА САМОИЗМЕНЕНИЙ СТУДЕНТОК С РАЗНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ

---

Впервые опубликовано: Бызова В. М., Виноградова Я. Е., Ловягина А. Е.  
Психологические предикторы потенциала самоизменений студенток с разной  
удовлетворенностью жизнью // Психологический журнал. 2024. Т. 45,  
№ 2. С. 51–64. DOI 10.31857/S0205959224020053

**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. Целью исследования является выявление характеристик разных сфер психической саморегуляции и стилей реагирования на изменения, влияющих на самоизменения у студенток, различающихся по уровню удовлетворенности жизнью. *Метод.* Участники исследования — 202 студентки в возрасте 18–22 лет — обследованы по методикам, оценивающим метакогнитивную включенность, эмоциональный интеллект, характеристики осознанной саморегуляции, рефлексию, стили реагирования на изменения и удовлетворенность жизнью. *Результаты.* 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.

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 данные проблемы касаются 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 (Мозговая, 2023).

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 (Манукян, Муртазина, 2019). Готовность к самоизменениям рассматривается как личностная установка, которая доминирует над ситуативным факторами и проявляется в разных сферах жизни, позволяя человеку расширить свои возможности (Мозговая, 2023; Гришина, Аванесян, Макарова, Мамаева-Найлз, 2023). Необходимость реагирования на вызовы современности допускает свободу отношения к этим вызовам и выбор различных вариантов самоизменений (Гришина, 2018; Манукян, Муртазина, 2019).

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 (Карпов, 2023; Моросанова, 2021, 2022; Сергиенко, Виленская, 2018; Baumeister, Tice, Vohs, 2018). Взаимодействие когнитивной, эмоциональной и волевой сфер характеризуется с помощью традиционных конструктов: эмоциональный интеллект (ЭИ), эмоционально-

волевая регуляция, когнитивный и аффективный контроль (Kuhl, Koole, 2008), когнитивная эмоциональная регуляция (Scheffel, Diers, Schönfeld, Brocke, Strobel, Dörfel, 2019), когнитивная эмпатия (Корнилова, 2022). Основными звенями 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 (Конопкин, 1995; Моросанова, 2022; Манукян, Муртазина, 2019; Мельничук, Белогаш, 2021; Красавцева, 2020).

Повышение уровня метакогнитивных знаний и регуляции взаимосвязано с улучшением внутриличностного ЭИ, а также с рефлексивными процессами (Бызова, Перикова, 2020; Бызова, Перикова, Ловягина, 2019; Palmer, David, Fleming, 2014). Индивидуальные паттерны саморегуляции формируются в процессе интеграции когнитивного, эмоционального и волевого контроля (Сергиенко, 2018). Система метапроцессов и регуляторных процессов организуется посредством рефлексивных процессов, тем самым приводит к реализации самопознания, самоанализа, самоуправления, саморазвития (Карпов, 2011). 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 (Чернокова, 2011), 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 (Самоизменения личности..., 2021; De Vries, Spengler, Frintrup, Mussel, 2021). Неготовность эффективно отвечать на вызовы меняющейся реальности, в частности самоизменяться, может снижать показатели удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью (УЖ) определяется как субъективная оценка текущих условий жизни, ее значимости, возможностей и перспектив (Maslow, 1987), которые не обязательно совпадают с принятыми в том или ином обществе в определенный период времени (Анисимова, Терра, 2014; Меренкова, Солодкова, 2020; Palmer, David, Fleming, 2014). 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 (Шамионов, 2015; Diener, Lucas, Oishi, 2002). В исследованиях выявлены

взаимосвязи между уровнем УЖ и сформированностью компонентов психической саморегуляции: метакогнитивной осведомленности (Prasher, 2023), эмоционального интеллекта (Шейнов, 2020; Extremera, Rey, 2016), регуляторных процессов (Бурмистрова-Савенкова, Фомина, 2018; Фролова, Синкевич, Федосенко, 2015; Gagnon, Durand-Bush, Young, 2016), рефлексии (Волченкова, Молчанова, 2019; Леонтьев, Осин, 2014; Чепрасова, 2018). Известно, что низкие оценки УЖ, наряду со снижением самоуважения, оптимизма и появлением чувства одиночества, выступают как предикторы самоизменений личности (Hudson, Fraley, 2016; Quintus, Egloff, Wrzus, 2017). Установлено, что различия в выраженности метакогнитивных стратегий, ЭИ и самоорганизации деятельности связаны со стилями реагирования на изменения (Буравлева, Богомаз, 2020; Бызова, Перикова, 2018; Перикова, Атаманова, Богомаз, 2020).

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 (Базаров, Сычева, 2012). Доказано наличие положительных взаимосвязей потенциала самоизменений с инновационным и реализующим стилями и отрицательных — с консервативным и реактивным (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020).

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 немногочисленных 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 студенток, различающихся по уровню удовлетворенности жизнью.

Общая гипотеза исследования состоит в том, что предикторы компонентов потенциала самоизменений личности различаются у студенток с разной удовлетворенностью жизнью.

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 и влияют на компоненты потенциала самоизменений.

2. Инновационный и реализующий стили реагирования на изменения положительно влияют на выраженность потенциала самоизменений у студенток.
3. Реактивный стиль реагирования на изменения оказывает негативное влияние на потенциал самоизменений студенток с низким уровнем УЖ.

## 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 (оффлайн). Впоследствии с каждым респондентом 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 методики:

1. Опросник «Метакогнитивная включенность в деятельность» Г.Шроу и Р.Деннисон (Schraw, Dennison, 1994) в адаптации А. В. Карпова., И. М. Скитяевой и последующей модификации Е.И.Периковой, В.М.Бызовой (Бызова, Перикова, 2022). Данный опросник использовался для оценки показателей метакогнитивной включенности: метакогнитивных знаний и метакогнитивного регулирования, декларативных, процедурных и условных знаний, контроля компонентов, структуры исправления ошибок.
2. 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 (Люсин, 2009).

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В.И. Моросановой (Моросанова, Бондаренко, 2015), применялся для оценки выраженности регуляторных процессов (планирование, моделирование, программирование, контроль и оценка) и регуляторно-личностных свойств (гибкость и самостоятельность).
4. Опросник «Дифференциальный тип рефлексии», разработанный Д.А. Леонтьевым, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осиным и А.Ж. Салиховой в 2009 г., использовался для оценки системной рефлексии, интроспекции, квазирефлексии (Леонтьев, Осин, 2014).

Для диагностики стилей реагирования на изменения использовался опросник «Стиль реагирования на изменения» (Базаров, Сычева, 2012), предназначенный для оценки выраженности консервативного, инновационного, реактивного и реализующего стилей. Для оценки потенциала самоизменений применялся опросник «Потенциал самоизменений» (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020), направленный на измерение общей способности к самоизменениям и ее отдельных составляющих: потребность в самоизменениях, возможность самоизменений, способность к осознанным самоизменениям, веры в возможность самоизменений.

Для определения уровня удовлетворенности жизнью использовалась шкала удовлетворенности жизнью (ШУЖ), разработанная Э.Динером с соавторами (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина (Осина, Леонтьев, 2020), 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 респонденты были разделены на две группы. В первую группу 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 пра-вомерно интерпретировать как низкие, а баллы выше 25 — как высокие (Осин, Леонтьев, 2020). 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:  $t = 14,14$ ;  $p \leq 0,000$ ). Выявлены статистически значимые различия в выраженности характеристик изучаемых сфер психической саморегуляции у студенток с разным уровнем удовлетворенности жизнью (табл. 1).

**Таблица 1.**

Статистически значимые различия характеристик разных сфер психической саморегуляции у студенток с разным уровнем УЖ

Характеристики сфер психической саморегуляции	УЖ ниже среднего ( $n = 99$ )		УЖ выше среднего ( $n = 103$ )		Критерий Стьюдента	
	$M$	$\sigma$	$M$	$\sigma$	$t$	$p$
<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	0,000
Понимание эмоций	4,64	1,37	6,21	1,76	3,87	0,000
Управление эмоциями	4,38	1,52	6,19	1,24	4,57	0,000
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>Рефлексивные процессы</i>						
Интроспекция	25,8	4,9	22,5	4,8	4,81	0,000

Примечания.  $M$  — среднее значение;  $\sigma$  — стандартное отклонение;  $t$  — критерий Стьюдента;  $p$  — уровень значимости.

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 ( $T = 2,39 p = 0,18$ ), успешнее управляют своей эмоциональной сферой и воздействуют на эмоции других людей ( $T = 5,41 p = 0,000$ ), 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 ( $T = 4,81 p = 0,000$ ).

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

**Таблица 2.**

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

Стили реагирования на изменения	Удовлетворенность жизни ниже среднего ( $n = 99$ )		Удовлетворенность жизни выше среднего ( $n = 103$ )		Критерий Стьюдента	
	$M$	$\sigma$	$M$	$\Sigma$	$t$	$p$
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;  $\sigma$  — стандартное отклонение;  $t$  — критерий Стьюдента;  $p$  — уровень значимости.

В табл. 2 показаны выявленные различия: студентки с более высокой УЖ в меньшей степени склонны реагировать на изменения эмоционально ( $T = 2,3 p = 0,020$ ), в большей степени готовы принять изменения рационально ( $T = 3,1 p = 0,002$ ), 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 статистически значимые различия в выраженной характеристиках потенциала самоизменений: потребности, возможности, способности и веры в возможность самоизменения.

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

**Таблица 3.**

Регрессионные модели потенциала самоизменений и его компонентов у студентов с уровнем УЖ ниже среднего

Показатели психической саморегуляции и стилей реагирования на изменения	Характеристики потенциала самоизменений	R <sup>2</sup>	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	0,000
Условные знания	Способность к самоизменениям	0,400	0,396	0,000
Гибкость			0,219	0,020
Квазирефлексия	Возможность самоизменений	0,491	0,211	0,019
Инновационный стиль			-0,451	0,000
Условные знания			0,310	0,001
Самостоятельность	Итоговый показатель потенциала самоизменений	0,370	-0,215	0,015
Инновационный стиль			-0,429	0,000

Примечание. R<sup>2</sup> — коэффициент детерминации; B — стандартизированный коэффициент регрессии.

Регрессионная модель потребности в самоизменениях ( $R^2 = 0,676$ ; скорректированный  $R^2 = 0,633$ ;  $F = 15,815$ ;  $p \leq 0,000$ ) 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  $R^2 = 0,400$ ;  $F = 10,559$ ;  $p \leq 0,000$ ) являются условные знания и гибкость. Предикторами возможности самоизменений ( $R^2 = 0,539$ ; скорректированный  $R^2 = 0,491$ ;  $F = 11,379$ ;  $p = 0,000$ ) выступают квазирефлексия и негативные значения инновационного стиля. Регрессионная модель потенциала самоизменений ( $R^2 = 0,385$ ; скорректированный  $R^2 = 0,370$ ;  $F = 26,274$ ;  $p = 0,000$ ) включала следующие предикторы: условные знания с положительным зна-

чением и самостоятельность и инновационный стиль с отрицательными значениями.

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

**Таблица 4.**

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 <sup>2</sup>	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	0,000
Планирование	Возможность самоизменений	0,265	-0,259	0,002
Инновационный стиль			-0,261	0,004
Реализующий стиль			-0,364	0,000
Системная рефлексия	Итоговый показатель потенциала самоизменений	0,353	0,226	0,006
Инновационный стиль			0,375	0,000
Реализующий стиль			0,328	0,000

Примечание. R<sup>2</sup> — коэффициент детерминации; B — стандартизованный коэффициент регрессии.

Регрессионная модель потребности в самоизменениях личности у студенток с более высоким уровнем УЖ ( $R^2 = 0,350$ ; скорректированный  $R^2 = 0,329$ ;  $F = 16,271$ ;  $p \leq 0,000$ ) включала гибкость, инновационный и реализующий стили реагирования на изменения и негативные значения самостоятельности. Предикторами способности самоизменений данной выборки ( $R^2 = 0,184$ ; скорректированный  $R^2 = 0,173$ ;  $F = 17,330$ ;  $p \leq 0,000$ ) стали: метакогнитивное регулирование, межличностный ЭМИн и программирование и негативные значения квази-рефлексии. Предикторами возможности самоизменений ( $R^2 = 0,280$ ; скорректированный  $R^2 = 0,265$ ;  $F = 19,789$ ;  $p \leq 0,000$ ) являются негативные значения планирования, инновационный стиль, реализую-

щий стиль. Предикторами потенциала самоизменений ( $R^2 = 0,378$ ; скорректированный  $R^2 = 0,353$ ;  $F = 15,187$ ;  $p \leq 0,000$ ) являются системная рефлексия, инновационный и реализующий стиль 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 на самоизменения (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020). В нашем исследовании показано, что активность личности в самоизменениях отличается при разном уровне УЖ (табл. 5).

**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 «—»	<b>Самостоятельность «—»</b>	
Программирование	Инновационный стиль	
Консервативный стиль «—»	Реализующий стиль	
Условные знания	Метакогнитивное регулирование	Способность к самоизменениям
Гибкость	Межличностный ЭИ	
	Программирование	
	<b>Квазирефлексия «—»</b>	
<b>Квазирефлексия «—»</b>	Планирование	Возможность самоизменений
	Инновационный стиль	
	Реализующий стиль	
Условные знания	Системная рефлексия	Потенциал самоизменений
<b>Самостоятельность «—»</b>	Реализующий стиль	
	Инновационный стиль	

Примечание. Жирным шрифтом выделены предикторы, общие для групп; «—» — негативное значение показателя.

Из табл. 5 видно, что предикторы, определяющие самоизменения личности у студенток с УЖ выше среднего самоизменений, более разнообразны. При более высокой оценке УЖ рассогласование между желаемыми условиями и реальными достижениями воспринимается как менее существенное, чем при более низкой оценке УЖ (Митина, Дубов, 2022; Quintus, Egloff, Wrzus, 2017). 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 как внешних факторов, так и внутренних ресурсов. Понижение УЖ сопровождается нарастанием чувства дискомфорта, снижением оптимизма и одобрения себя (Яремчук, Новгородова, 2015; Quintus, Egloff, Wrzus, 2017). Представляется, что при более низкой УЖ приходится быстрее «соглашаться» на самоизменения (пересматривать отношения, корректировать мотивацию, осваивать новые приемы самовоздействий), 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 женщин ( $M = 20,85$ ;  $\sigma = 5,99$ ), полученных в период 2004–2014 гг. (Осин, Леонтьев, 2020). Вероятно, данное снижение УЖ объясняется 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 (Prasher, 2023) 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 метаког-

нитивное регулирование. Обнаруженные у респондентов с разной УЖ различия в выраженности составляющих ЭИ подтверждают данные о том, что у студентов с более высоким ЭИ выше УЖ (Шейнов, 2020; Extremera, Rey, 2016). Выявленные различия в уровне регуляторных процессов согласуются с данными о том, что у студентов с более высоким уровнем психологического благополучия лучше сформированы регуляторные процессы (Бурмистрова-Савенкова, Фомина, 2018; Фролова, Синкевич, Федосенко, 2015; Gagnon, Durand-Bush, Young, 2016). Различия в интроспекции у студенток с разной УЖ также согласуются с данными исследований (Волченкова, Молчанова, 2019; Леонтьев, Осин, 2014; Чепрасова, 2018).

Обобщая данные сравнительного анализа изучаемых показателей (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 респонденты 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» (Diener, Lucas, Oishi, 2002) и как регулятор активности (Митина, Дубов, 2022; Шамионов, 2015). Соответственно, при более высоком уровне регулирования когниций, 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 (табл. 2) согласуются с ранее опубликованными данными о том, что студенты, 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 (Буравлева, Богомаз, 2020; Бызова, Перикова, 2018; Перикова, Атаманова, Богомаз, 2020). В нашем исследовании данные связи были подтверждены результатами регрессионного анализа.

Потребность в самоизменениях у студенток с уровнем УЖ ниже среднего усиливается при улучшении знаний о том, в каких условиях и как лучше использовать свои интеллектуальные ресурсы (условные знания), снижении способности контролировать внешние проявления своих эмоций (контроль экспрессии), улучшении умения разрабаты-

вать программы действий для достижения цели (программирование), ориентация на стабильность и отрицание необходимости изменений (консервативный стиль) (табл. 3). При более низкой УЖ увеличивается рассогласование между желаемыми целями и ценностями и возможностями их реализации, и жизненная ситуация воспринимается человеком как более трудная (Митина, Дубов, 2022; Яремчук, Новгородова, 2015). Способность к самоизменениям у студенток с УЖ ниже среднего уровня повышается при увеличении знаний об условиях применения своих когнитивных процессов (условные знания) и при более высокой гибкости регулирования своей деятельности (табл. 3).

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) (табл. 4). Учитывая, что осознанное метакогнитивное регулирование и управление эмоциями актуализируются именно в трудных ситуациях (Чернокова, 2011; Gross, 2015), 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 осознанным самоизменениям прежде всего соотносится с готовностью ставить цели самоизменений и последовательно воплощать их в жизнь (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020).

На повышение возможности самоизменений у студенток обеих групп влияет повышение инновационного стиля (табл. 3, 4). Шкала «Возможность самоизменений» сконструирована таким образом, что увеличение баллов соответствует ухудшению возможности, а уменьшение баллов — ее улучшению (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020). При любом уровне УЖ студентки, воспринимающие мир как постоянно меняющийся, и ориентированные на принятие этих изменений, чаще пробуют что-то изменить в своей жизни. У студенток с УЖ ниже среднего возможность самоизменений ухудшается при повышении квазирефлексии (табл. 3). Очевидно, что «отключение» от реальной ситуации и уход от самопознания (квазирефлексия) существенно снижает возможности изменений поведения и совершенствования личностных качеств. В группе студенток с УЖ выше среднего на возмож-

ность самоизменений, помимо инновационного стиля, влияют реализующий стиль и умение выдвигать и удерживать цели деятельности, по В.И. Моросановой (Моросанова, Бондаренко, 2015) — планирование (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 (Шамионов, 2015). При этом важно отметить, что по данным ряда исследований уровень УЖ не связан непосредственно с уровнем развития интеллекта (Андреенкова, 2010; Veenhoven, 1993), а взаимосвязан со сформированностью системы саморегуляции, посредством которой реализуются когнитивные и эмоциональные процессы (Ng, Huebner, Hills, 2015).

Потенциал изменений — итоговый показатель, характеризующий сочетание потребностей, способностей, возможностей и веры в самоизменения (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020) — у студенток с УЖ ниже среднего определяется знаниями об условиях использования своих когнитивных ресурсов (условные знания), инновационным стилем и самостоятельностью (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 (Моросанова, Бондаренко, 2015). Одним из объяснений данных фактов может быть то, что респонденты находятся в том возрасте, когда решения о самоизменениях во многом определяются под влиянием окружения (родители, друзья, партнеры по личным отношениям) и социальных норм и стандартов (Кульминская, 2021). 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 (Яремчук, Новгородова, 2015).

У студенток с УЖ выше среднего потенциал самоизменений повышается при улучшении системной рефлексии и выраженности иннова-

ционного и реализующего стилей реагирования на изменения (табл. 4). Системная рефлексия предполагает направленность сознания одновременно на себя и на ситуацию, позволяет «увидеть себя в ситуации» (Леонтьев, Осин, 2014). Инновационный и реализующий стили характеризуют готовность принимать изменения эмоционально (инновационный) или рассудительно (реализующий) (Базаров, Сячева, 2012). Полученные данные согласуются с результатами исследований взаимосвязей показателей УЖ, самоизменений личности и стилей реагирования на изменения (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020; Осин, Леонтьев, 2020).

Выявлены общие для студенток с разной УЖ предикторы самоизменений: программирование, гибкость и самостоятельность, квазирефлексия, инновационный стиль реагирования на изменения (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 влияет 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 (Яремчук, Новгородова, 2015).

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

Результаты исследования можно использовать для проведения психологического консультирования студенток при проблемах, связанных с удовлетворенностью жизнью, адаптацией к изменяющимся условиям жизни, саморазвитием и личностным ростом.

## 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 основные предикторы самоизменений: 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

Андреенкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2010. № 5 (99). С. 189–215.

Анисимова О.М., Терра Т.К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости // Вестник СПбГУ. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2014. № 3. С. 128–137.

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).

Буравлева Н.А., Богоцаз 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

Бурмистрова-Савенкова А.В., Фомина Т.Г. Саморегуляция в системе личностных предикторов психологического благополучия: актуальные вопросы современных исследований // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: Материалы III Международной научно-практической конференции. Калуга: ИП Якунин А.В., 2018. С. 18–25.

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 / Под общ. и науч. ред. Е. В. Бакштовой, О. В. Юсуповой, Е. Ю. Двойниковой. Самара: Самарский гос. технический ун-т, 2018. Т. 1. С. 112–118.

Бызова В.М., Перикова Е.И. Эмоциональный интеллект в структуре метакогнитивных способностей молодежи // Способы и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2020. С. 318–324.

Бызова В.М., Перикова Е.И. Факторная структура русскоязычной версии опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность» // Культурно-историческая психология. 2022. № 2. С. 116–126.

Бызова В.М., Перикова Е.И., Ловягина А.Е. Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов // Сибирский психологический журнал. 2019. № 73. С. 126–140.

*Волченкова Е. А., Молчанова О. Н. Потерянные возможные «Я»: содержание и связь с психологическим благополучием // Вестник СПбГУ. Серия: Психология. 2019. Т. 9, вып. 3. С. 295–310. DOI: org/10.21638/spbu16.2019.306*

*Гришина Н. В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник СПбГУ. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 8, вып. 2. С. 126–138.*

*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/trj.2023.3.1*

*Карпов А. В. Психология сознания: метасистемный подход. М.: РАО, 2011. 1020 с.*

*Карпов А. В. К вопросу о структурно-уровневой организации системы психических процессов // Ярославский психологический вестник. 2023. Т. 1, № 55. С. 7–24.*

*Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.*

*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*

*Красавцева Ю. В. Предвосхищаемые и результирующие эмоции в регуляции принятия решений // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 2. С. 18–33. DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-18-33*

*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.*

*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.*

*Люсин Д. В. Опросник 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 «Ин-т психологии РАН», 2009. С. 264–278.*

*Манукян В. Р., Муртазина И. Р. Самоизменение: психологический статус и возможности измерения // Вестник СПбГУ. Серия: Психология. 2019. Т. 9, № 4. С. 331–345. DOI: 10.21638/spbu16.2019.401*

*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.*

*Мельничук М. В., Белогаши 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*

*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

*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.

*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

*Моросанова В. И.* Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2021. № 1. С. 3–37. DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01

*Моросанова В. И.* Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 3. С. 57–83.

*Моросанова В. И., Бондаренко И. Н.* Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. С. 11–72.

*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.

*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

Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования // Коллективная монография / Н. В. Гришина, В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, М. О. Аванесян; под ред. Н. В. Гришиной. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2021. 348 с.

*Сергиенко Е. А.* Контроль поведения как основа саморегуляции // Южно-Российский журнал социальных наук. 2018. Т. 19, № 4. С. 130–146.

*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 «Ин-т психологии РАН», 2018. С. 343–378.

*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.

*Чепрасова Э. М.* Взаимосвязь субъективного благополучия и рефлексии в подростковом и юношеском возрасте // Северо-Кавказский психологический вестник. 2018. № 16. С. 13–21.

Чернокова Т. Е. Метакогнитивная психология: проблема предмета исследования // Вестник Поморского университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2011. № 3. С. 153–158.

Шамионов Р. М. Критерии субъективного проявления личности: социокультурная детерминация // Известия Саратовского университета. Новая серия: Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, № 3. С. 213–219.

Шейнов В. П. Взаимосвязи эмоционального интеллекта, интернальности и удовлетворенности жизнью // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. 2020. № 15. С. 93–97.

Яремчук С. В., Новгородова Е. Ф. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи: Монография. М.: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2015. 142 с.

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. Vol. 13, no. 2. P. 141–145. DOI: 10.1177/1745691617716946

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 // Frontal Psychology. 2021. V. 12. №671421.

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. Oxford: Oxford University Press, 2002. P. 463–473.

Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators // Personality and Individual Differences. 2016. (11). Vol. 102. P. 98–101. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.051

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. Vol. 6, no. 1. P. 101–116.

Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, no. 1. P. 1–26.

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. Vol. 42, no. 5. P. 603–615. DOI: 10.1177/0146167216637840

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. New York: Guilford Press, 2004. P. 411–430.

Maslow A. H. Motivation and personality. 3rd ed. / Eds. R. Frager, J. Fadiman, C. McReynolds, R. Cox. London: Longman, 1987. 336 p.p.

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. Vol. 53, no. 6. P. 479–491. DOI: org/10.1016/j.jsp.2015.09.004

*Palmer E. C., David A. S., Fleming S. M.* Effects of age on metacognitive efficiency // Consciousness and cognition. 2014. Vol. 28. P. 151–160.

*Pavot W., Diener E.* Review of the satisfaction with life scale // Psychological Assessment. 1993. Vol. 5, no. 2. P. 164–172.

*Prasher T.* Impact of metacognition on life satisfaction of college students // International Journal of Creative Research Thoughts. 2023. Vol. 11, no. 5. P. 882–902.

*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. Vol. 70. P. 214–228. DOI: 10.1016/j.jrp.2017.08.001

*Scheffel C., Diers K., Schönfeld S., Brocke B., Strobel A., Dörfel D.* Cognitive emotion regulation and personality: an analysis of individual differences in the neural and behavioral correlates of successful reappraisal // Personality Neuroscience. 2019. Vol. 2. P. 1–13. DOI: 10.1017/pen.2019.11

*Veenhoven R.* Happiness in Nations. Subjective appreciation of life in 56 nations (1946–1992, RISBO, studies in Social and Cultural transformations). Rotterdam: Erasmus University, 1993. 365 p.