

Психическая саморегуляция и личностные изменения студентов

Яна Е. Виноградова^{*} , Валентина М. Бызова 

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Российская Федерация

^{*}Почта ответственного автора: yana.e.vinogradova@gmail.com

Аннотация

Введение. В статье представлены данные о понимании метакогнитивной включенности в управлении изменениями, необходимыми для саморазвития молодежи в период интенсивных изменений общества. Целью исследования является выявление показателей разных сфер психической саморегуляции и личностных изменений студентов. **Методы.** Участники исследования (130 студентов в возрасте 17–20 лет: 53 юноши и 77 девушек) обследованы по следующим методикам: «Метакогнитивная включенность в деятельность» (Е.И. Перикова, В.М. Бызова), «Эмоциональный интеллект» (Д.В. Люсин), «Стили саморегуляции» (В.И. Моросанова), «Стили самоизменений» (Т.Ю. Базаров, М.П. Сычева), «Потенциал самоизменений» (В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина, Н.В. Гришина). **Результаты.** Основная роль метакогнитивной включенности заключается в содействии динамической взаимозависимости между фазами метакогнитивного знания, что и отражено в структуре психической регуляции девушек. Девушек отличает выраженность регуляторного процесса моделирование по сравнению с юношами. Выявлены значимые различия стилей реагирования на изменения у юношей и девушек. Девушек отличает выраженность консервативного стиля (установка на утверждение об изменениях), а юношей – выраженность инновационного стиля (установка на восприятие изменений). По данным контент-анализа в студенческих группах по-разному оценивали изменения. Позитивная оценка изменений соответствовала высоким показателям потенциала и способности к самоизменениям, а негативная оценка – высоким показателям возможности самоизменений. Корреляционная структура системы психической саморегуляции и особенности самоизменений

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

юношей образована метазнанием, компонентами эмоционального интеллекта и стилями реагирования на изменения, тогда как аналогичную структуру девушек отличают взаимосвязи метакогнитивного регулирования, процесса моделирования и стилей реагирования на изменения. **Обсуждение результатов.** В нашем исследовании был проведен анализ специфики психической саморегуляции и самоизменений в учебных группах разных направлений подготовки. Выявлено, что студенты, которые включены в разные учебные группы обнаруживают различные ресурсы для принятия изменений. Показанные структурные взаимосвязи компонентов психической саморегуляции и особенностей реагирования на изменения для юношей и девушек отображают особенности способности метакогнитивно регулировать текущие изменения. Обнаружена роль метакогнитивной включенности в деятельность при разных оценках переживания грядущих изменений.

Ключевые слова

самоизменения личности, метакогнитивная включенность, эмоциональный интеллект, стили реагирования на изменения, психическая саморегуляция

Для цитирования

Виноградова, Я. Е., Бызова, В. М. (2025). Психическая саморегуляция и личностные изменения студентов. *Российский психологический журнал*, 22(1), 47–67. <https://doi.org/10.21702/rpj.2025.1.3>

Введение

Условия современной социальной реальности обозначаются как изменяемые. Обобщая известные концепции социальных изменений, П. Штомпка приходит к выводу о необходимости систематизировать существующие подходы к пониманию изменений как необходимого атрибута прогресса, роста и развития (Штомпка, 1996).

При изучении изменений сталкиваются с рядом методологических трудностей. Г.М. Андреева утверждает, что исследования социальных изменений ограничены изучением восприятия человеком этих изменений (Andreeva & Leontiev, 2018), их восприятие членом группы при построении им образа социального мира (Андреева, 2005). Также подчеркивается практическая значимость исследования изменений как изучения жизненных проблем и человеческой ситуации, которая всегда является социальной и изменяющейся (Andreeva & Leontiev, 2018).

Г.М. Андреева выделяет три уровня изменений: радикальные преобразования типа социальных отношений; изменения конкретных областей общественной деятельности; изменения, влияющие на жизнедеятельность малых групп или отдельных лиц. По мнению автора, третий уровень социальных изменений попадает

в область изучения как социальной, так и общей психологии. Изменения вовлекают человека во внутренний диалог или во внутреннюю борьбу с целью освоения изменений и сохранения при этом личной самооценки (Andreeva & Leontiev, 2018).

Изменения также попадают в поле зрения социальной психологии здоровья. И. Н. Гурвич отмечает, что влияние социальных изменений на здоровье популяции рассматривается как интегральный повреждающий фактор. Понимание изменений сводится к результатам функционирования социальных систем. Они являются источником больших проблем, чем активность собственно психологических систем. А развитие личности обеспечивает готовность к преодолению жизненных изменений. Автор описывает понятие «консервативного импульса» как утраты «привычных паттернов социальных отношений, которая заставляет избегать изменений» (Гурвич, 1999).

Важность изучения восприятия изменений подтверждается многочисленными эмпирическими исследованиями. И.С. Бурикова и др. утверждают глобальный характер проявления изменений в потребностной и мотивационной сферах человека (Бурикова, Пушкина, Юрьева, 2009). Т.А. Полякова подчеркивает связь экономических, технологических и социальных изменений и качественных изменений самого человека (Полякова, 2009). Изменения личности понимаются в контексте жизнотворчества (Леонтьев, Миюзова, 2016), в сравнении их восприятия мужчинами и женщинами (Шеманова, 2008).

Активно исследуется феномен самоизменений (Гришина, 2018; Манукян, Муртазина, 2020), конструируются инструменты для изменения особенностей изменений (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020; Базаров, Сычева, 2012). С помощью новых инструментов проводятся эмпирические исследования (Залеская, Гришина, 2020, Базаров и др., 2012) и делается вывод о том, что личностные изменения происходят благодаря активной роли личности (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020).

Проблема изменений интересует и зарубежных исследователей. Исследования проводятся в контексте жизненных изменений (Bleidorn, 2012), с точки саморегуляции текущих изменений (Denissen et al., 2013), восприятия жизненных событий (De Vrie, Spengler, Frintrup & Mussel, 2021), изменчивости-стабильности личности в процессе изменений (Johnson, 1997).

Существует возможность осознанного управления изменениями с целью роста и развития. Нами проведено некоторое количество исследований связей характеристик изменений и системы психической саморегуляции (Бызова, Перикова, Ловягина, 2019). Однако остается не до конца проясненным вопрос о роли метакогнитивной включенности в деятельность в управлении изменениями как эффективной стратегии управления новым повседневным опытом.

Концепцию метакогнитивной включенности в деятельность предложил Дж. Флейвелл как «новую территорию для когнитивных исследований» (Flavell, 1979).

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Автор выделяет проблематику когнитивного мониторинга интеллектуальной деятельности, включает в модель четыре класса явлений: метакогнитивные знания, цели (задачи), действия (стратегии) и метакогнитивный опыт.

Метакогнитивные знания определены как часть хранящихся в памяти знаний о мире, которые включают разнообразные когнитивные задачи, цели, действия и опыт. Цели соотносятся с когнитивной задачей. Действия (или стратегии) относятся к когнициям или другим видам поведения, которые применимы для их достижения. Метакогнитивный опыт (переживания) включает любые осознанные когнитивные или аффективные переживания, которые соотносятся с интеллектуальной деятельностью (Flavell, 1976).

Дж. Флейвелл поясняет содержание метакогнитивного опыта: человек верит (чувствует), что выучил инструкции; неадекватно выражает чувства своему другу; внезапно оказался в тупике, пытаясь понять прочитанное; долго решать, как кажется на первом этапе легкую задачу и т.д. Автор отмечает важность изучения различий содержания опыта разрешения когнитивных проблем человеком и качества метакогнитивного мониторинга (Flavell, 1979). В работах раскрывается практическая значимость изложенной концепции (Flavell & Flavell, 2004; Flavell, 1985).

Цель и гипотезы исследования

Целью нашего исследования стало изучение оценки опыта изменений, характеристик осознанной саморегуляции, метакогнитивной включенности в деятельность и самоизменений студентов.

Предмет исследования – система психической саморегуляции (метавключенность в деятельность, осознанная саморегуляция, эмоциональный интеллект) и характеристики самоизменений личности. **Объектом** исследования является студенческая молодежь, включенная в разные учебные группы.

Основной **гипотезой** исследования стало предположение о том, что существуют значимые отличия характеристик системы психической саморегуляции и самоизменений у студентов, включенных в разные учебные группы. Также были сформулированы частные гипотезы:

- существуют значимые различия компонентов системы психической саморегуляции у молодых людей и девушек;
- компоненты системы психической саморегуляции и самоизменений личности образуют плотные значимые взаимосвязи.

Методы

Теоретико-методологическими основаниями исследования стали: теория метакогнитивной включенности в деятельность Дж. Флейвелла (1979), концепция

социальных изменений Г. М. Андреевой (2005); установочный подход к выявлению социально-психологических особенностей участников процесса изменений (Базаров, Сычева, 2012).

Выборка и дизайн исследования

Общая выборка включила 130 студентов, в том числе 53 юноши и 77 девушек в возрасте от 17 до 20 лет (средний возраст – 19,1 год, $SD = 0,7$). В течение двух лет (2022–2023 гг.) проводился сбор данных среди студентов второго курса гуманитарного и естественнонаучного направлений (факультеты психологии, биологии, туризма, физической культуры и спорта) Санкт-Петербургского и Вятского госуниверситетов.

Выборки была сформированы из 6 учебных групп (табл. 1).

Таблица 1

Описание состава групп, включенных в выборку

Направление обучения	Возраст		Пол (%)		Выборка (%)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	Юноши	Девушки	
1. «Бакалавры – психологи»	19,3	1,5	14	18,2	16,5
2. «Бакалавры – биологи»	19,4	0,7	42	0	16,5
3. «Бакалавры – спортсмены»	18,1	0,5	6	18,2	13,1
4. «Бакалавры – туризм»	19,3	0,8	14	18,2	16,5
5. «Специалисты – психология СПб»	18,9	0,5	20	26	23,6
6. «Специалисты – психология Киров»	20,0	0,0	4	19,5	13,4
Всего	19,1	0,7	100	100	100

Примечание. *M* – среднее значение; *SD* – стандартное отклонение.

В таблице 1 представлены половозрастные характеристики, а также процентное соотношение групп в выборке. По результатам сравнительного анализа (критерий Стьюдента, $p \leq 0,05$) значимых различий юношей (средний возраст = 19,1 год, ст.откл. = 0,5) и девушек (средний возраст = 19,08, ст.откл. = 0,08) по возрасту не выявлено.

Процедура исследования предполагала написание эссе («Какие изменения произошли с Вами за последнее время?»), а также заполнение бумажной формы опросников в условиях учебных аудиторий. Участие в исследовании было добровольным и не предполагало вознаграждения.

Методики

Для выявления характеристик системы психической регуляции и самоизменений мы применяли комплекс **методик**:

- опросник «Метакогнитивная включенность в деятельность» Г. Шроу и Р. Деннисон (Schraw & Dennison, 1994) в адаптации А.В. Карпова, И. М. Скитяевой (2005) и последующей модификации Е.И. Периковой, В.М. Бызовой (2022), направленный на оценку показателей метакогнитивной включенности в деятельность (Перикова, Бызова, 2022);
- опросник «Стиль саморегуляции поведения», направленный на оценки выраженности регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств (Моросанова, 2022);
- опросник «Эмоциональный интеллект» Д.В. Люсина, направленный на измерение способности личности понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей (Люсин, 2009);
- опросник «Стиль реагирования на изменения», предназначенный для оценки выраженности консервативного, инновационного, реактивного и реализующего стилей (Базаров, Сычева, 2012);
- опросник «Потенциал самоизменений», направленный на измерение потенциала самоизменений его компонентов: потребности в самоизменениях, возможности самоизменений, способности к осознанным самоизменениям, веры в возможности самоизменений (Манукян, Муртазина, Гришина, 2020).

Математико-статистический анализ полученных данных проводился с помощью программы SPSS Statistics, 24.0. Мы применяли описательные статистики, таблицы сопряженности, сравнительный анализ (критерий Стьюдента, одномерный и многомерный ANOVA) и корреляционный анализ.

Результаты

На первом этапе исследования были рассмотрены средние значения показателей системы психической регуляции (метакогнитивной включенности в деятельность, осознанной саморегуляции, эмоционального интеллекта) и самоизменений студентов. Данные проанализированы как для выборки в целом, так и для отдельно юношей и девушек (табл. 2).

Таблица 2

Средние значения показателей системы психической саморегуляции

Показатели	Для группы в целом		Юноши		Девушки	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Метакогнитивная включенность в деятельность	123,9	17,8	129,0	16,9	121,8	17,9
Метакогнитивные знания	44,93	6,3	45,88	6,9	44,56	6,06
Метакогнитивная регуляция	78,9	13,7	83,18	11,7	77,33	14,3
Декларируемые знания	18,9	3,0	19,41	2,9	18,8	3,05
Процедурные знания	10,8	1,9	11	2,2	10,7	1,9
Условные знания	15,2	2,3	15,7	2,3	15,02	2,1
Планирование	16,4	1,9	16,12	2,1	16,56	1,9
Стратегия управления информацией	7,9	1,3	6,18	0,8	7,8	1,4
Контроль компонентов	23,9	3,6	24,4	4,01	23,7	3,4
Структура исправления ошибок	15,8	2,0	16,29	4,01	23,7	3,4
Оценка	15,3	3,08	15,65	2,5	15,16	3,2
Осознанная саморегуляция	30,8	5,5	30,3	5,9	31,2	5,1
Регуляторный процесс планирование	6,0	1,8	6,05	1,9	6,07	1,7
Регуляторный процесс моделирование	6,1	1,8	5,7	1,7	6,5	1,9
Регуляторный процесс программирование	6,3	1,5	6,3	1,5	6,2	1,5
Регуляторный процесс оценка результата	6,2	1,5	6,0	1,4	6,4	1,6
Гибкость	5,7	1,8	5,6	1,6	5,8	2,0
Самостоятельность	5,5	1,9	5,5	2,0	5,4	1,8
Эмоциональный интеллект						
Межличностный	47,1	9,9	49,4	12,0	44,8	7,0
Внутриличностный	44,8	11,2	50,4	11,5	39,7	7,8
Понимание эмоций	45,3	10,9	49,54	12,6	41,5	7,5
Управления эмоция	45,2	10,2	48,9	11,3	41,5	7,3

Примечание. *M* – среднее значение; *SD* – стандартное отклонение

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

По данным, представленным в таблице 2, был проведен сравнительный анализ (Т-критерий, $p \leq 0,05$) для юношей и девушек. Были выявлены значимые различия по показателям осознанной саморегуляции. Показатели регуляторного процесса «Моделирование» у девушек ($M=6,55$; $SD=1,9$) достоверно значимо выше ($p=0,045$) по сравнению с юношами ($M=5,7$; $SD=1,7$).

Также выявлены значимые различия показателей эмоционального интеллекта. Показатели межличностного интеллекта у юношей ($M=49,4$; $SD=12$) выше ($p=0,044$), чем у девушек ($M=44,8$; $SD=7$); по показателям внутриличностного интеллекта юноши ($M=50,4$; $SD=11,5$) отличаются ($p=0,000$) от девушек ($M=39,7$; $SD=7,8$); по показателю понимания эмоций ($p=0,001$) юноши ($M=49,5$; $SD=12,6$) достоверно отличаются от девушек ($M=41,5$; $SD=7,5$); как и по показателям управления эмоциями: юноши ($M=48,9$; $SD=11,3$) значимо выше ($p=0,001$) отличаются по сравнению с девушками ($M=41,6$; $SD=7,3$).

Значимых различий по показателям метавключенности в деятельность между юношами и девушками обнаружено не было (т-критерий, $p > 0,05$).

Полученные средние были проанализированы (табл. 3). Представленные в таблице 3 результаты отражают, что средние по всем показателям метавключенности в деятельность достоверно значимо ниже средних, представленных Е. И. Периковой и В. М. Бызовой (Перикова, Бызова, 2022).

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа средних значений метакогнитивной включенности в деятельность (Выборки 2022 и 2023 гг.)

	Исследование 2023 (N=130)		Исследование 2022 (N=268)		Т-критерий р-уровень
	M	SD	M	SD	
Метакогнитивная включенность в деятельность	123,9	17,8	194,7	34,15	0,000
Метакогнитивные знания	44,9	6,3	94,7	16,7	0,000
Метакогнитивная регуляция	78,98	13,7	100,1	18,15	0,000
Декларативные знания	18,97	3,0	29,6	5,6	0,000
Процедурные знания	10,82	1,9	14,35	3,0	0,000
Условные знания	15,22	2,3	18,5	3,7	0,000
Планирование	16,43	1,9	26,3	5,3	0,000
Стратегия управления информацией	7,9	1,3	37,3	6,8	0,000
Контроль компонентов	23,9	3,621	26,9	5,2	0,000
Структура исправления ошибок	15,8	2,076	20,05	3,7	0,000
Оценка	15,30	3,082	21,5	4,5	0,000

Примечание. M – среднее значение; SD – стандартное отклонение

Также был проведен сравнительный анализ показателей метакогнитивной включенности в деятельности и ее компонентов для юношей и девушек. Выявлено, что все показатели выборки достоверно значимо ниже ранее опубликованных. Исключение составляют показатели контроля компонентов для юношей, которые практически не отличаются от заявленных в 2022 году.

Результаты анализа данных по характеристикам самоизменений представлены в таблице 4.

Таблица 4

Средние значения по показателям самоизменений для юношей и девушек

Показатели самоизменений	Для группы		Юноши		Девушки	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Реактивный стиль реагирования на изменения	18,02	4,5	16,4	5,1	22,3	5,3
Консервативный стиль реагирования на изменения	21,3	5,0	18,65	3,0	22,3	5,3
Инновационный стиль реагирования на изменения	17,9	5,1	20,3	3,4	16,9	5,3
Реализующий стиль реагирования на изменения	19,4	4,1	16,4	5,1	18,6	4,2
Потенциал самоизменений	48,7	10,1	46,7	11,1	49,8	9,5
Потребность в самоизменениях	22,7	3,3	22,7	3,7	22,6	3,3
Способность к самоизменениям	23,5	3,5	22,8	3,7	23,8	3,4
Вера в самоизменения	20,0	4,3	18,7	4,9	20,8	3,8
Возможность самоизменений	17,5	4,0	16,8	4,2	17,8	4,0

Примечание. *M* – среднее значение; *SD* – стандартное отклонение

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

По результатам (табл. 4) сравнительного анализа выявлены значимые различия характеристик самоизменений юношей и девушек (т-критерий, $p \leq 0,05$). Показатели консервативного стиля реагирования на изменения юношей ($M=18,6$; $SD=3,0$) значимо ниже (Тьюки, $p=0,002$) по сравнению с показателями девушек ($M=22,3$; $SD=5,3$). Тогда как показатели инновационного стилей реагирования на изменения юношей ($M=20,3$; $SD=3,4$) выше (Тьюки, $p=0,018$) по сравнению с девушками ($M=16,9$; $SD=5,3$).

По показателям потенциала самоизменений достоверно значимые различия для юношей и девушек были выявлены по показателям веры в самоизменения (Тьюки, $p=0,009$). Девушки больше верят в самоизменения ($M=20,8$; $SD=3,8$) по сравнению с юношами ($M=18,7$; $SD=4,9$).

На втором этапе исследования был проведен контент-анализ текстов эссе. По результатам выделены категории, которые отображают варианты оценки опыта изменений: «Изменения негативно влияют на меня» (24,0%); «Изменения негативны, но их результат позитивен» (32,0%) и «Изменения позитивны для меня» (48,0%). Содержательно выделенные категории представлены в таблице 5 и таблице 6.

Таблица 5

Результаты контент-анализа текстов эссе на тему «Изменения за последнее время» в выборке юношей

Категория	Содержание
«Изменения негативно влияют на меня»	«Каждый день что-то изменяется, и это новое оставляет отпечаток на личности: теряются окружающие люди, а вместе с ними круг интересов, черты характера, характеристики нервной системы. Я стараюсь ухватиться за любого человека, чтобы сменить чувство одиночества. Но каждый раз появляется чувство, что меня не понимают»;
	«Очень тяжелые изменения. Очень много навалилось на мои плечи, учеба, работа, лаборатория. Очень сильный упадок сил, утратил желания чего-то делать, сонливость, желание выпивать»;
(24,0 %)	«В результате изменений пропало чувство определенности, уверенности в будущем. Стал менее любознательным, откладываю все на потом».

Категория	Содержание
«Изменения негативны,	«Мои отношения перешли в статус гражданского брака. Это сильно изменило мою жизнь. Вначале было сложно, но сейчас я начал получать истинное удовольствие от изменений»
но	«Меня изменил первый год — боялся, сомневался в способностях своих. Университет дал возможность познакомиться с новыми людьми, я получил более полное представление о мире благодаря наукам»;
их результат позитивен»	
(32,0%)	«По сравнению со школой изменился ритм моей жизни. Эта новизна меня пугала. А в итоге я чувствую большую уверенность в силах».
«Изменения позитивны для меня»	«Стал больше изучать нового и интересного стал проще относиться ко всему. Я стал сильнее, год научил меня стараться»;
	«За последний год множество изменений, которые сделали жизнь интересной и насыщенной. Главное поступление в университет. Благодаря этому я обрел множество знакомств, стремлюсь к самосовершенствованию»;
(44,0 %)	«Изменения связаны с переездом и полностью самостоятельной жизнью. Все они радостные и закрывают мои потребности во многих сферах».

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Таблица 6

Результаты контент-анализа текстов эссе на тему «Изменения за последнее время» в выборке девушек

Категория	Содержание
«Изменения негативно влияют на меня» (16,9%)	«Из-за изменений повысилась тревожность за мир, контроль всего, осознание причин негативного отношения к себе».
	«Чувствую меньшую удовлетворенность жизнью и всегда нахожусь в сниженном настроении»;
	«Круг общения убавился. Осознала насколько подвержена манипуляциям. Поняла, что ничего не понимаю»;
	«То, что изменилось касалось значимым, потеряло свой смысл. Сложнее стало сдерживать эмоции. Я ощутила, как сильно я боюсь одиночества»;
«Изменения негативны, но их результат позитивен» (32,5%)	«Нет потребности что-то менять — безопасность более ценна, чем достижения в результате потерь».
	«По сравнению со школой стала более интровертированной, замкнутой, грустной. Стало тяжело»;
	«Стала более избирательна к дружеским связям. Но из-за более интересной учебы стала усидчивой и ответственной. Стало более просто относиться к внешнему виду, меньше думать о своих недостатках»;
	«В результате изменений изменился привычный образ жизни, но я стала более эмоционально стабильна, нашла в себе силы, нашла новое увлечение, которое развивает мои способности, мне стало более комфортно находиться в коллективе».

Категория	Содержание
«Изменения позитивны для меня» (50,6 %)	«Считаю, что изменения прошли в лучшую сторону. Переосмыслила многие процессы и установки»;
	«Стала толерантнее к изменениям и к людям вокруг меня, самостоятельно регулирую эмоциональное состояние. Сейчас легко завожу новые знакомства и углубляю существующие отношения».
	«Стала более самостоятельная, лучше рассчитываю время у меня значительно снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стала больше радоваться жизни».

По результатам анализа эссе выявлено, что все изменения, которые отмечали респонденты, связаны с поступлением в ВУЗ, включенностью в учебную деятельность, изменением образа жизни. По результатам анализа распределения категорий оценок самоизменений у юношей и девушек значимых различий выявлено не было (χ^2 , $p > 0,05$). Содержательно отличий в оценивании изменений не выявлено.

Также были проанализированы (ANOVA, $p \leq 0,05$) показатели системы психической саморегуляции и самоизменений личности респондентов, которые по-разному оценивали изменения. По результатам множественного сравнения (Тьюки $p \leq 0,05$) выявлено, что показатели потенциала самоизменений группы «Изменения позитивно влияют на меня» ($M=51,7$; $SD=9,1$) значимо выше ($p=0,029$) по сравнению с группой «Изменения негативны, но последствия позитивны» ($M=46,5$; $SD=9,5$) и по сравнению ($p=0,009$) с группой «Изменения негативно влияют на меня» ($M=44,8$; $SD=12,1$).

Показатели способности самоизменений группы «Изменения позитивно влияют на меня» ($M=24,0$; $SD=3,2$) выше по сравнению ($p=0,028$) с «Изменения негативно влияют на меня» ($M=21,8$; $SD=4,0$). Показатели возможности самоизменений группы «Изменения негативно влияют на меня» ($M=18,5$; $SD=4,7$) выше по сравнению с показателями группы «Изменения позитивно влияют на меня» ($M=16,4$; $SD=3,4$). Различий в выраженности стилей реагирования на изменения у респондентов, по-разному оценивающих изменения, не выявлено (ANOVA, $p \geq 0,05$).

Для анализа выявленных различий был проведен многомерный ANOVA. В результате была получена статистически достоверно значимая модель (След Пиллая $p=0,014$). Данная модель в основании отображает взаимовлияние факторов «Оценка опыта изменений» и «Включенность в группу», а зависимыми переменными выступают межличностный интеллект и регуляторный процесс – моделирование.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

По результатам анализа межгрупповых эффектов показано, что фактор «Оценка опыта изменений» оказывает влияние на регуляторный процесс моделирования ($F, p=0,004$). Тогда как факторы «Принадлежность к группе» ($F, p=0,014$) и «Оценка опыта изменений» ($F, p<0,000$) оказывают взаимное влияние на межличностный интеллект. При этом взаимовлияние вышеперечисленных факторов на межличностный интеллект ($F, p=0,043$) достоверно значимо, тогда как для регуляторного процесса моделирования выявлено на уровне тенденции ($F, p=0,054$).

Многомерное сравнение показало (Тьюки, $p \leq 0,05$), что «бакалавры-биологи», которые оценивали опыт изменений как позитивный, отличаются показателями межличностного интеллекта ($M=49,0$; $SD=3,1$) по сравнению с бакалаврами-психологами ($M=44,0$; $SD=4,5$) на достоверном уровне значимости ($p=0,041$).

Тогда как группа «бакалавры-спортсмены», которые оценивали опыт изменения как позитивный, отличают высокие показатели процесса моделирования ($M=9$; $SD=1,5$) по сравнению с группой «бакалавры-психологи», которые оценивали опыт изменения как негативный ($M=4,2$; $SD=2,3$), ($p=0,005$) и группы «бакалавров-биологов», которые оценивали опыт изменения как негативный, но последствия как позитивные ($M=4,0$; $SD=1,6$) ($p<0,000$).

При добавлении в модель фактора «Возраст» статистическая значимость не выявлена ($F, p \geq 0,05$).

Также был проведен корреляционный анализ показателей системы психической саморегуляции и особенностей самоизменений. Учитывали корреляции $r > 0,330$ и $p \leq 0,05$. Анализ проводили для юношей (табл. 7) и девушек (табл. 8).

Таблица 7

Корреляционная структура метавключенности в деятельность, осознанной саморегуляции, эмоционального интеллекта и особенностей самоизменений юношей

	Метакогнитивные Знания	Метакогнитивная Регуляция	Процесс Программирование	Процесс моделирование	Межличностный Интеллект	Внутриличностный Интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Потенциал Самоизменений	Инновационный Стиль	Реактивный стиль	Реализующий Стиль	Консервативный Стиль
Метаког- нитивная включен- ность в деятель- ность	,831	,943	,445	,243	,319	,318	,268	,332	,200	,002	-,357	,389	-,107
	,000	,000	,065	,332	,197	,198	,282	,178	,427	,995	,146	,110	,673

	Метакогнитивные Знания	Метакогнитивная Регуляция	Процесс Программирование	Процесс моделирование	Межличностный Интеллект	Внутриличностный Интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Потенциал Самоизменений	Инновационный Стиль	Реактивный стиль	Реализующий Стиль	Консервативный Стиль
Мета- когнитив- ное знание	1	,598 ,009	,344 ,163	,451 ,060	,526 ,025	,612 ,007	,442 ,066	,623 ,006	,610 ,007	,350 ,154	-,528 ,024	,530 ,024	-,411 ,090
Мета- когнитив- ная регу- ляция	,598 ,009	1	,435 ,071	,080 ,752	,145 ,566	,092 ,716	,122 ,630	,107 ,673	-,077 ,762	-,207 ,410	-,198 ,431	,244 ,329	,092 ,718
Осознан- ная регуляция	,213 ,397	,211 ,401	,353 ,025	,272 ,089	,282 ,078	,219 ,174	,316 ,047	,193 ,233	,209 ,195	-,153 ,544	,067 ,792	-,093 ,713	,191 ,448
Потенциал само- изменений	,610 ,007	-,077 ,762	,150 ,355	,353 ,026	,411 ,008	,473 ,002	,384 ,014	,542 ,000	1	,515 ,029	-,622 ,006	,563 ,015	-,450 ,061

Примечание. Шрифтом выделены статистически значимые взаимосвязи.

В таблице 7 представлены корреляционные связи: выявлено, что метакогнитивное знание обнаруживает взаимосвязи с межличностным интеллектом ($r=0,526$; $p=0,025$), внутриличностным интеллектом ($r=0,612$; $p=0,007$), управлением эмоциями ($r=0,623$; $p=0,006$), потенциалом самоизменений ($r=0,610$; $p=0,007$), реализующим стилем реагирования на изменения ($r=0,530$; $p=0,024$), и отрицательную взаимосвязь с реактивным стилем реагирования на изменения ($r=-0,538$; $p=0,024$).

Важными являются обнаруженные взаимосвязи потенциала самоизменений: позитивные связи с метазнанием ($r=0,610$; $p=0,007$), процессом моделирования ($r=0,353$; $p=0,026$), межличностным интеллектом ($r=0,411$; $p=0,002$), внутриличностным интеллектом ($r=0,473$; $p=0,002$), пониманием эмоций ($r=0,384$; $p=0,014$), инновационным стилем реагирования на изменения ($r=0,515$; $p=0,029$), реализующим стилем реагирования на изменения ($r=,563$; $p=0,015$) и негативная связь с реактивным стилем реагирования на изменения ($r=-0,622$; $p=0,015$).

Корреляционные взаимосвязи системы психической саморегуляции и особенностей самоизменений девушек представлены в таблице 8.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Таблица 8

Корреляционная структура метавключенности в деятельность, осознанной саморегуляции, эмоционального интеллекта и особенностей самоизменений девушек

	Метакогнитивные знания	Метакогнитивная регуляция	Процесс программирование	Процесс моделирование	Межличностный интеллект	Внутриличностный интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Потенциал самоизменений	Инновационный стиль	Реактивный стиль	Реализующий стиль	Консервативный стиль
Мета-когнитивная включенность в деятельность	,715	,955	,492	,120	,231	,332	,315	,287	,418	,017	-,266	,251	-,006
	,000	,000	,001	,444	,135	,030	,040	,062	,005	,915	,084	,104	,971
Метакогнитивные знания		,476	,501	,075	,539	,316	,347	,505	,284	,148	-,298	,282	-,096
		,001	,001	,632	,000	,039	,023	,001	,065	,344	,052	,067	,542
Метакогнитивная регуляция	,476		,406	,119	,063	,284	,249	,147	,405	-,042	-,209	,196	,033
	,001		,007	,448	,690	,065	,108	,347	,007	,791	,179	,207	,832
Осознанная регуляция	,441	,314	,708	,577	,250	,474	,412	,364	,147	,061	-,258	,291	-,012
	,003	,040	,000	,000	,102	,001	,005	,015	,341	,695	,090	,055	,939
Потенциал самоизменений	,284	,405	,168	,310	-,025	,250	,092	-,002		,508	-,386	,364	-,474
	,065	,007	,276	,041	,872	,102	,555	,990		,000	,010	,015	,001

Примечание. Шрифтом выделены статистически значимые взаимосвязи.

В первую очередь выявлены взаимосвязи метакогнитивной включенности в деятельность с регуляторным процессом моделирование ($r=0,492$; $p=0,001$), внутриличностным интеллектом ($r=0,332$; $p=0,030$), потенциалом самоизменений ($r=0,481$; $p=0,005$). Потенциал самоизменений образует взаимосвязи с метакогнитивной регуляцией ($r=0,405$; $p=0,007$), инновационным стилем реагирования на изменения ($r=0,508$; $p=0,000$), реализующим стилем реагирования

на изменения ($r=0,364$; $p=0,015$) и отрицательные связи с реактивным ($r=-0,386$; $p=0,010$) и консервативным стилем самоизменений ($r=-0,474$ $p=0,001$).

Обсуждение результатов

Наш исследовательский интерес к анализу особенностей самоизменений личности и психической саморегуляции в контексте метакогнитивной включенности в деятельность студентов соотносится с целями актуальных исследований (Bui & Johnson, 2024; Faisal khellab, Demirel & Mohammadzadeh, 2022).

Анализ средних значений компонентов системы психической регуляции выявил значимые различия показателей юношей по сравнению с девушками. Девушек отличает выраженность регуляторного процесса моделирования. Показатели эмоционального интеллекта выше у юношей.

Средние выборочные значения компонентов метавключенности в деятельность, как и показатели в выборке как юношей, так и девушек в нашем исследовании значимо ниже нормативных средних, представленных в исследованиях 2022 года (Перикова & Бызова, 2022). Данный факт может быть связан с тем, что данные 2022 года отображают средние показатели выборки более старших респондентов.

Выявлены особенности показателей самоизменений юношей и девушек, что соотносится с выводами авторов методики «Потенциал самоизменений» (Манукян, Муртазина & Гришина, 2020). Девушек отличают большее значение веры в самоизменения по сравнению с юношами. Также девушек отличает выраженность консервативного стиля (установка на утверждение об изменениях), а юношей – выраженность инновационного стиля (установка на восприятие изменений). Полученные результаты отличаются от данных, опубликованных Т.Ю. Базаровым и М.П. Сычевой, полученных на выборке руководителей (2012).

По результатам контент-анализа текстов эссе были выявлены разные аспекты оценки изменений респондентами: «Изменения негативно влияют на меня», «Изменения негативны, но их результат позитивен», «Изменения позитивны для меня». Показано, что в выборке значимо выражена позитивная оценка изменений (48,0%). Значимых различий в оценивании изменений юношами и девушками выявлено не было. Шеманова Н.А. показывает, что в более старшем возрасте половые различия существуют (Шеманова, 2008).

Студентов, которые оценивали изменения позитивно, отличают высокие показатели потенциала и способности к самоизменениям. Студентов, которые оценивали изменения негативно, отличают высокие показатели возможности самоизменений. Жр. Гурат утверждает, неспособность правильно использовать метакогнитивную стратегию приводит к интенсивным негативным эмоциям, замешательству или разочарованию (Gurat, & Jr., 2016).

Полученная модель, отображающая взаимное влияние факторов «Принадлежность к группе» и «Оценка изменений» показывает, что позитивно

оценивают изменения респонденты, которых отличают высокие значения эмоционального интеллекта и регуляторного процесса моделирование. Специфика психической саморегуляции и самоизменений в разных учебных группах не была исследована ранее и является важным результатом нашего исследования. Показано, что в группах могут обнаруживаться разные ресурсы, которые позволяют членам отражать реальную социальную ситуацию. М. Томаселло утверждает, что приобретение когнитивной гибкости является важным результатом, следствием попыток молодых людей метакогнитивно регулировать различные социальные перспективы в рамках группового взаимодействия (Tomasello, 2024).

Результаты анализа взаимосвязей показателей системы психической регуляции и самоизменений юношей и девушек также проанализированы нами впервые. Выявлены различные структуры взаимосвязей для юношей и девушек. В выборке девушек потенциал самоизменений образует значимые связи с метавключенностью в деятельность (метакогнитивное регулирование) и стилями реагирования на изменения. Структура взаимосвязей юношей образована с метавключенностью в деятельность (метазнание), компонентами эмоционального интеллекта и стилями реагирования на изменения. Дж. Флейвел пишет: «Метакогнитивный опыт может быть кратким или длительным по продолжительности, простыми или сложными по содержанию, но он формирует убеждение (веру) об успехе или неудаче, или прогрессе, который вы делаете или можете сделать в дальнейшем» (Flavell, 1979).

Современные исследователи отмечают, что исполнительные процессы контролируют и управляют действиями и вниманием на исполнительном уровне (Gurat, Cesar & Medula, 2016). Метакогнитивные процессы контролируют и управляют исполнительными процессами на метакогнитивном уровне – оба уровня содействуют принятию эффективных и действенных поведенческих решений (Tomasello, 2024).

Ограничениями результатов исследования являются количественные, половозрастные и психометрические характеристики выборки. Перспективы исследования представляются в организации лонгитюдного исследования студентов в учебных группах на разных этапах обучения.

Заключение

Выводы исследователей о возможности управления восприятием изменений, а также о влиянии данного восприятия на психологическое здоровье генеральной совокупности открывают поле исследований эффективных способов восприятия изменений. В нашем исследовании показано, что существуют различия в переживании опыта изменений студентов. Выявленные особенности метакогнитивного мониторинга (применение метазнания или метарегулирования) позволяет предположить наличие разных стратегий управления изменениями, которые способствуют повышению психологического благополучия молодежи.

В нашем исследовании показано, что респондентов в возрасте от 17 до 20 лет отличают низкие значения метакогнитивной включенности в деятельность. При этом структура показателей системы психической регуляции и самоизменений девушек отличается плотными связями компонентов, включенностью в метакогнитивную регуляцию и стилями реагирования на изменения, тогда как в структуре юношей выявлены связи метакогнитивного знания, эмоционального интеллекта и стилей реагирования на изменения.

Подобные различия отображают разные возможности метакогнитивного мониторинга. Исследователи метакогнитивной включенности в деятельность утверждают, что метакогнитивные знания повышают эффективность в процессе индивидуального решения задач, которые представлены разными уровнями метакогнитивного мониторинга: подготовительным, производственным и оценочным.

Основная роль метакогнитивной включенности заключается в содействии динамической взаимозависимости между фазами метакогнитивного знания, что и отражено в структуре психической регуляции девушек.

Литература

- Андреева, Г. М. (2005). Социальная психология и социальные изменения. *Психологический журнал*, 26(5), 5–15.
- Базаров, Т. Ю., Голынчик, Е. О., Липатов, С. А., Несмеянов, Р. К. (2020). Стили реагирования на изменения и восприятие учителями организационной культуры и конфликтов в школе. *Вестник Московского университета. Серия психология*, 14(3), 85–118. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.03.06>
- Базаров, Т. Ю., Сычева, М. П. (2012). Создание и апробация опросника «Стили регуляции на изменения». *Психологические исследования*, 5(25).
- Бурикова, И. С., Пушкина, М. А., Юрьев, А. И. (2009). Психология глобальных изменений зрительской аудитории. *Вестник Санкт-Петербургского государственного университета*, 12(I, II), 36–40.
- Бызова, В. М., Перикова, Е. И., Ловягина, А. Е. (2019). Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов. *Сибирский психологический журнал*, 73, 126–140. <https://doi.org/10.17223/17267080/73/8>
- Гришина, Н. В. (2018). «Самоизменения» личности: возможное и необходимое. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*, 8(2), 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>
- Гурвич, И. Н. (1999). *Социальная психология здоровья*. Издательство Санкт-Петербургского университета.
- Залеская, М. А., Гришина, Н. В. (2020). Опыт самоизменения как компонент жизненного опыта личности. *Научные исследования выпускников факультета СПбГУ*, 8, 27–36.
- Карпов, А. В., Скитяева, И. М. (2005). *Психология метакогнитивных процессов личности*. ИП РАН.
- Леонтьев, Д. А., Миюзова, А. Е. (2016). Личностные изменения как результат жизнетворческой работы. *Консультативная психология и психотерапия*, 24(1), 44–63. <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240104>
- Люсин, Д. В. (2009). Опросник эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. В *Социальный и эмоциональный интеллект: от процесса к измерениям* (под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова). Институт психологии РАН.

- Манукян, В. Р., Муртазина, И. Р. (2019). Самоизменение: психологический статус и возможности изменения. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 9(4), 331–345. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.401>
- Манукян, В. Р., Муртазина, И. Р., Гришина, Н. В. (2020). Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности. *Консультативная психология и психотерапия*, 28(4), 35–58. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280403>
- Моросанова, В. И. (2022). Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 15(3), 57–83.
- Перикова, Е. И., Бызова, В. М. (2022). Факторная структура русскоязычной версии опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность». *Культурно-историческая психология*, 2, 116–126.
- Полякова, Т. А. (2009). Глобальные изменения в обществе обуславливают качественные изменения самого человека – интервью с Д. И. Фельдштейном. *Психологическая наука и образование*, 14(3), 103.
- Шеманова, Н. А. (2008). Изменения в психической жизни мужчин и женщин среднего возраста. *Психологическая наука и образование*, 13(1), 14–22.
- Штомпка, П. (1996). *Социология социальных изменений* (пер. с англ. В. А. Ядова). Аспект-пресс.
- Andreeva, G. M., Leontiev, A. N. (2018). Methodological problems in the study of the psychological aspects of social change. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 15(4), 646–654. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-4-646-654>
- Bleidorn, W. (2012). Hitting the road to adulthood: Short-term personality development during a major life transition. *Personal Social Psychology Bulletin*, 38, 1594–1608. <https://doi.org/10.1177/014616721245670>
- Bui, T. H., & Johnson, N. F. (2024). Self-regulation and metacognition in a flipped classroom: EFL students' perspectives at a Vietnamese university. *Issues in Educational Research*, 34(1), 19–36. <http://www.iier.org.au/iier34/bui.pdf>
- Denissen, J. J. A., van Aken, M. A., Penke, L., & Wood, D. (2013). Self-regulation underlies temperament and personality: An integrative developmental framework. *Child Development Perspective*, 7, 255–260. <https://doi.org/10.1111/cdep.12050>
- De Vries, J. H., Spengler, M., Frintrup, A., & Mussel, P. (2021). Personality development in emerging adulthood—How the perception of life events and mindset affect personality trait change. *Frontiers in Psychology*, 12, 671421. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671421>
- Schraw, G., & Dennison, R. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460–475. <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>
- Tomasello, M. (2024). An agency-based model of executive and metacognitive regulation. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1367381>

Поступила в редакцию: 26.06.2024

Поступила после рецензирования: 24.10.2024

Принята к публикации: 14.01.2025

Заявленный вклад авторов

Яна Евгеньевна Виноградова – разработка концепции, проведение исследования, подготовка и обработка данных; подготовка текста статьи.

Валентина Михайловна Бызова – разработка концепции, проведение исследования, редактирование текста, утверждение окончательного результата.

Информация об авторах

Яна Евгеньевна Виноградова – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов», Санкт-Петербург, Российская Федерация; Author ID: 1041455, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6358-4432>; e-mail: yana.e.vinogradova@gmail.com

Валентина Михайловна Бызова – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет», Санкт-Петербург, Россия; Author ID: 153098, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6362-7714>; e-mail: vbysova@mail.ru

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.