

На правах рукописи

УДК 159.9

Проворова Анастасия Николаевна

**СООТНОШЕНИЕ МЕТАКОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И
СУБЪЕКТИВНОГО ОПЫТА ЛИЧНОСТИ**

Специальность: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история
психологии (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Санкт-Петербург

2025

Работа выполнена на кафедре общей и социальной психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена».

Научный руководитель: *Коржова Елена Юрьевна*, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена».

Официальные оппоненты:

Бызова Валентина Михайловна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет».

Прохоров Александр Октябринович, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет».

Ведущая организация: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».

Защита состоится 10 июня 2025 года в 12:00 часов на заседании совета по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук 33.2.018.17, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», по адресу: 191186, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48, корп. 11, ауд. 64.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (191186, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48, корп. 5) и на сайте университета по адресу: https://disser.herzen.spb.ru/Preview/Karta/karta_000001099.html

Автореферат разослан «___» апреля 2025 года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Кондакова Ирина Владимировна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования.

Одной из важнейших задач фундаментальной психологии является изучение познавательных способностей. Изучая познавательные процессы, ученые традиционно описывают когнитивные способности (способности, направленные на познание окружающего мира, получение и переработку информации). Однако наравне с понятием когнитивных способностей выделяется концепт «метакогнитивное познание» (метапознание, метакогнитивные способности, метакогнитивности), который раскрывается как в работах отечественных исследователей (Карпов А. А., Карпов А. В., Перикова Е. И., Ловягина А. Е., Бызова В. М., Холодная М. А., Чернокова Т. В.), так и зарубежных авторов (Flavell J. H., Nelson T. O., Narens L., Brown A. L., Metcalfe J., Shimamura A. P.).

Современное состояние метакогнитивной науки позволяет уже не просто обобщенно рассматривать концепцию метакогнитивизма, но и также выделять различные психические процессы, базирующиеся на метакогнитивном уровне, выделяется и утверждается новый терминологический аппарат для данного направления. В котором определяются отдельно метапамять, метамышление, метамониторинг, метакогнитивные знания, также отдельно выделены метакогнитивные способности как «особый, качественно специфический класс способностей личности, локализованный на метасистемном уровне их организации, представляющий собой синтез категорий общих способностей и метакогнитивных процессов и качеств личности»¹.

Субъективный опыт объединяет в себе самоописания качества психического здоровья человека, убеждения о собственной эффективности и результативности в разных видах деятельности – от формализованной учебно-рабочей, до неформальных социальных контактов и общей успешности жизни в обществе, знания о используемых стратегиях своего поведения. Метакогнитивные способности в свою очередь являются как частью этого самоописания внутри познания, так и тем психическим образованием, которое будет в свою очередь регулировать получение субъективного опыта, использование отдельных его частей в разных аспектах жизнедеятельности, направлять психическую активность в соответствии с имеющимися знаниями и потребностями.

Постоянное столкновение с новыми задачами в рамках индивидуальной жизни человека, а также в контексте взаимодействия с внешним миром, требует искать пути их решения, стимулирует изучение новых способов работы с информацией. Приобретение знаний о собственном познании и умение использовать эти данные – это одни из новых формирующих требований, предъявляемых окружающей реальностью. Здесь же значимым представляется изучение особенностей метаспособностей в контексте жизненных ориентаций, как вектора психической активности человека. Большее удовлетворение от реализации выбранных целей и задач возможно при выраженности субъектности жизненных ориентаций личности, что позволяет не только наблюдать за переменами в жизни,

¹ Перикова, Е. И. Психология метапознания: Учебно–методическое пособие / Е. И. Перикова, А. Е. Ловягина, В. М. Бызова. – СПб.: Скифия-принт, 2020. – С. 132–133.

но и чувствовать личный вклад в эти изменения, определять себя как отдельную сформированную личность.

Следовательно, мы видим, что метакогнитивные способности, включающие в себя метаубеждения, метастратегии и особенности рефлексии, а также субъективный опыт, включающий в себя описания собственного состояния, жизненных ситуаций и смысловые ориентации, являются частью регуляторной сферы психики, т. е. участвуют в мониторинге, коррекции и оценке поведения и результатов деятельности человека.

Изучение системы динамического взаимодействия между благополучием и общей эффективностью личности позволяет расширить представления о взаимосвязи компонентов субъективного опыта между собой, а также выделить особый вклад метакогнитивных способностей как одного из основных регуляторных механизмов самопознания и познания мира в целом.

Объект исследования: регуляторная сфера психики человека.

Предмет исследования: метакогнитивные способности и субъективный опыт личности.

Цель: изучить структурно-содержательные характеристики метакогнитивных способностей и их взаимосвязь с компонентами субъективного опыта личности.

Общая гипотеза: структурно-содержательные компоненты метакогнитивных способностей взаимосвязаны с компонентами субъективного опыта и участвуют в регуляторных процессах психики человека.

Частные гипотезы:

1. Метакогнитивные убеждения лежат в основе различий субъект-объектных жизненных ориентаций, восприятия жизненной ситуации и самочувствия, выбора метастратегий и типов рефлексии.

2. Функциональная метакогнитивная регуляция взаимосвязана с положительным восприятием жизненной ситуации и самочувствия личности.

3. Существует взаимосвязь компонентов субъективного опыта, метакогнитивных стратегий и типа рефлексии в группах с разной выраженностью малоэффективных метакогнитивных убеждений.

4. Психологическими предикторами разных типов рефлексии выступают метакогнитивные стратегии, метакогнитивные убеждения, и компоненты субъективного опыта личности; специфика выраженности предикторов связана с адаптивностью предпочитаемого личностью типа рефлексии.

5. Специфика становления жизненного пути личности отличается у мужчин и женщин: существуют различия в метакогнитивной регуляции и восприятии самочувствия и жизненных ситуаций.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ современных исследований метакогнитивных способностей в трудах отечественных и зарубежных авторов.

2. Обозначить место метакогнитивных способностей в структуре познания и определить роль познавательных процессов в формировании субъективного опыта.

3. Описать основные результаты актуальных теоретических и эмпирических исследований метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности.

4. Создать теоретическую модель компонентов регуляторной сферы психики человека и модель взаимодействия компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности.

5. В эмпирическом исследовании выделить группы лиц с разным уровнем выраженности малоэффективных метакогнитивных убеждений, оценить различия использования метакогнитивных стратегий, типа рефлексии и компонентов субъективного опыта внутри групп.

6. Выявить различия выраженности метакогнитивных стратегий, малоэффективных метакогнитивных убеждений, компонентов субъективного опыта в группах с разными предпочтительными типами рефлексии.

7. Выявить структурно-содержательные характеристики метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности.

8. Определить взаимосвязь компонентов субъективного опыта и метакогнитивных стратегий и типа рефлексии в группах с разной выраженностью малоэффективных метакогнитивных убеждений.

9. Определить предикторы показателей малоадаптивных типов рефлексии (интроспекции и квазирефлексии) и системной рефлексии среди компонентов субъективного опыта, метакогнитивных стратегий и малоэффективных метакогнитивных убеждений.

10. Рассмотреть особенности выраженности метакогнитивных способностей и субъективного опыта у лиц разного пола.

Теоретико-методологическая основа:

– Теоретические и эмпирические исследования психологии метапознания (Холодная М. А., Карпов А. В., Перикова Е. И., Ловягина А. Е., Бызова В. М., Metcalfe J., Shimamura A. P., Flavell J. H., Brown A. L., Nelson T. O., Ridley D. S., Whitebread D., Pino-Pasternak D., DeYoung C. M., Serra M. J.).

– Исследования субъективного опыта с точки зрения субъектно-деятельностного подхода (Ананьев Б. Г., Брушлинский А. В., Абульханова-Славская К. А., Исаев Е. И., Леонтьев А. Н., Осницкий К. А., Петровский В. А., Рубинштейн С. Л., Слободчиков В. И., Якиманская И. С.) и с точки зрения событийного подхода (Анцыферова Л. И., Кроник А. А., Коржова Е. Ю.).

– Психотерапевтическая теория Уэллса А. о влияния метакогнитивной регуляции на формирование и отягощение негативных психических состояний (Wells A., Matthews G., Papageorgiou C.).

Методы и методики исследования

Для реализации поставленных задач была разработана программа исследования, в рамках которой использовались следующие группы методов:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных научной литературы;
- 2) психодиагностический метод, в рамках которого были использованы методики: «Шкала самооценки метакогнитивного поведения» ЛаКоста (адаптация Карпова А. В.); методика «Дифференциальный тест рефлексивности» (Леонтьев Д. А.); краткая версия опросника метакогнитивных убеждений (MCQ 30, адаптация

Сирота Н. А., Московченко Д. В., Ялтонский В. М., Ялтонская А. В.); опросник жизненных ориентаций для определения показателей и типов субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях (Коржова Е. Ю.); методика «Семантический дифференциал “Образ жизни”» Александрова О. В., Дерманова И. Б.; методика «Опросник для выявления и оценки невротических состояний» (Яхин К. К., Менделевич Д. М.).

3) для обработки эмпирических данных: методы математической статистики (первичная описательная статистика, t-тест Стьюдента, факторный анализ и процедура вычисления factor scores, корреляционный анализ (тест ранговой корреляции Спирмена), дисперсионный анализ (ANOVA), множественная линейная регрессия), реализованные с помощью стандартизированного пакета программ Statistica 12.0, SPSS 26.0 в среде Windows 10 pro.

Положения, выносимые на защиту:

1. Различия используемых метакогнитивных убеждений влияют на субъективный опыт, выбор метастратегий и выраженность разных типов рефлексии. Так, меньшая частота обращения к малоэффективным метаубеждениям опосредует специфику субъективного опыта в виде позитивной оценки самочувствия, восприятия жизненной ситуации как подвластной личному контролю, радостной и разрешимой, а также интернальности принятия ответственности за свою жизнь и ориентире на практическую деятельность. При выраженности малоэффективных метакогнитивных убеждений у респондентов отмечается стремление к самосовершенствованию, перепроверкам полученных результатов и ментальному проигрыванию предполагаемых событий, выше показатель системной рефлексии, но вместе с этим выше и показатели малоадаптивных типов рефлексии (интроспекции, квазирефлексии), а также отмечается негативная оценка самочувствия вплоть до болезненного уровня.

2. Предпочтение системной рефлексии связано с более эффективной саморегуляцией, отраженной в большем количестве используемых метакогнитивных стратегий; низкими значениями малоэффективных метакогнитивных убеждений и показателями позитивного восприятия жизненных ситуаций и самочувствия. Предпочтение малоадаптивных типов рефлексии связано с частым использованием малоэффективных метакогнитивных убеждений, снижением позитивности восприятия жизни и самочувствия.

3. Структура субъективного опыта в группе без выраженных малоэффективных метаубеждений включает 4 инвариантных фактора – «психическое благополучие», «личностная пассивность», «подконтрольность и позитивность жизненной ситуации», «локус контроля» и 1 вариативный – «понимание жизненной ситуации». В группе с выраженными малоэффективными метаубеждениями инвариантные факторы – «подконтрольность и позитивность жизненной ситуации», «локус контроля», вариативные факторы – «жизненная активность» и «эмоциональная устойчивость и физическая выносливость». Корреляционная взаимосвязь данных факторов с метакогнитивными стратегиями и типами рефлексии в каждой из групп отражает вклад малоадаптивных типов рефлексии в поддержание негативного восприятия жизни и самочувствия, а частота использования ряда метакогнитивных стратегий может сказываться как позитивно,

так и негативно на восприятии жизненных ситуаций и уровень невротизации личности в зависимости от используемых метаубеждений.

4. Выраженность типов рефлексии имеет сложную предикцию в виде используемых метакогнитивных стратегий, малоэффективных метаубеждений и компонентов субъективного опыта. Для системной рефлексии предикторы: «рефлексивная оценка деятельности», «осмысление достижений», «внимательность к мыслям», «эмоциональное переживание ситуации», «разрешимость ситуации», «трансситуационная изменчивость» и «трансситуационная подвижность». Для интроспекции и квазирефлексии предикторами выступают: ряд метакогнитивных стратегий («планирование», «осмысление достижений», «поиск решений», «ролевое проигрывание», «ведение дневников»), параметры негативных психических состояний, метакогнитивное убеждение об опасности беспокойства и показатель «трансситуационное творчество».

5. Среди женщин и мужчин значимые различия компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта выявлены в:

- выраженности метастратегий «Ролевое проигрывание», «Ведение дневников», метаубеждений о бесконтрольности тревоги, типов рефлексии «Интроспекция» и «Квазирефлексия» у женщин;
- более позитивном восприятии самочувствия и жизненной ситуации у мужчин.

Эмпирическая выборка составила 417 человек: 333 женщины и 84 мужчины, в возрасте от 18 до 72 лет, средний возраст 26,06 лет ($M=26,06$), стандартное отклонение – 10,10 ($SD=10,10$). Выборка популяционная, состоит из участников, которые добровольно согласились принять участие в исследовании.

Научная новизна состоит как в самой постановке научной проблемы, так и в полученных результатах:

– установлено, что различия выраженности метакогнитивных убеждений отражаются на выборе метакогнитивных стратегий, выраженности разных типов рефлексии, уровне невротизации личности, восприятии жизненных ситуаций, локусе контроля и трансситуационной направленности освоения мира;

– раскрыты особенности используемых метакогнитивных стратегий, малоэффективных метаубеждений, восприятия жизненных ситуаций, своего самочувствия и особенности субъект-объектных жизненных ориентаций в зависимости от предпочитаемого типа рефлексии; отмечена значимость адаптивного типа рефлексии – системной рефлексии – для эффективности саморегуляции личности;

– подтверждено различие компонентов структуры субъективного опыта в зависимости от разной выраженности малоэффективных метакогнитивных убеждений; отмечена взаимосвязь компонентов структуры субъективного опыта с выбором метакогнитивных стратегий и выраженностью разных типов рефлексии;

– выявлены предикторы группы адаптивного типа рефлексии и малоадаптивных типов рефлексии: для адаптивного формата рефлексии предикторы – метакогнитивные стратегии, восприятие жизненной ситуации и параметры субъект-объектных жизненных ориентаций; для малоадаптивного

формата рефлексии предикторами выступили метакогнитивные стратегии, малоэффективные метакогнитивные убеждения, показатели негативных психических состояний и параметры субъект-объектных жизненных ориентаций.

Теоретическая значимость исследования состоит в обогащении теоретических знаний по проблеме метакогнитивных способностей, их соотношения с параметрами восприятия жизни, самочувствия и субъект-объектных ценностных ориентаций личности. Проанализированы работы отечественных и зарубежных авторов, раскрывающие динамику научных взглядов на положение метакогнитивных способностей в структуре психических образований, на выделение субъективного опыта как важного компонента регуляционной сферы психики человека. Отмечены результаты исследований влияния развития метакогнитивных способностей на эффективность человека в разных сферах жизни, раскрыта значимость познавательных процессов в формировании субъективного опыта личности. Сформирована теоретическая модель взаимодействия структурно-содержательных компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности. Полученные результаты исследования могут использоваться для разработки программ оказания психологической помощи, повышения эффективности учебной и рабочей деятельности.

Практическая значимость: результаты исследования значимы для дополнения материалов курсов общей психологии и спецкурсов по психологии метапознания. Данные исследования об особенностях соотношения метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности можно применять в качестве базы для реформирования педагогических и общеметодических подходов к формированию индивидуального образовательного маршрута и приобретению профессиональных компетенций, как в рамках классического образования, так и на курсах повышения квалификации.

Также созданные наработки можно использовать для совершенствования системы психотерапевтической помощи, которая будет дополнять когнитивно-поведенческий подход включением метакогнитивных методов психотерапии. Можно утверждать, что подобные нововведения будут значительно повышать эффективность личной и групповой психотерапии, так как метакогнитивные стратегии и убеждения более устойчивы и позволяют полнее понимать механизм формирования негативных психических состояний.

Надежность и достоверность результатов обеспечивается методологической обоснованностью исходных позиций; репрезентативностью обследованной выборки; применением комплекса надёжных и валидных методик, адекватных задачам исследования; использованием общепризнанных методов статистической обработки данных с помощью прикладных статистических программ Statistica 12.0, SPSS 26.0.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности

Апробация результатов: Основные положения по теме диссертационного исследования обсуждались и представлялись на заседаниях кафедры общей и социальной психологии Российского государственного педагогического

университета им А. И. Герцена, в докладах на международных и всероссийских научно-практических конференциях.

По материалам исследования опубликовано 9 статей, в том числе 5 статей в журналах, рекомендованных ВАК РФ; из них 1 статья в журнале, индексируемом в МБД Scopus и Web of Science Emerging Sources Citation Index (ESCI), 1 статья в журнале из списка Russian Science Citation Index на Web of Science (RSCI).

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, выводов, списка литературы и приложений. Список литературы включает 240 наименований, из них – 140 на иностранном языке. Основное содержание работы изложено на 163 страницах. Работа иллюстрирована 18 таблицами и 9 рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследования, обозначены цель, задачи, гипотезы, объект и предмет исследования, обозначена теоретико-методологическая основа исследования, раскрыта научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, сформулированы выносимые на защиту положения.

Глава 1 «Анализ проблемы метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности» содержит обзор теоретических представлений и эмпирических исследований метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности.

В параграфе 1.1 «Регуляторная сфера личности» рассмотрены основные теории психической саморегуляции человека (Конопкин О. А., Моросанова В. И., Леонтьев Д. А., Осницкий А. К.).

Параграф 1.2 «Метакогнитивный опыт в структуре метапознания» содержит обзор первых теорий метапознания, раскрывающих понятие ментального опыта (Шроу Г., Холодная М. А., Кориат А.).

Параграф 1.2.1 «Осознаваемое и неосознаваемое в метапознании» включает обзор работ авторов, исследовавших осознаваемые и неосознаваемые механизмы и структуры метапознания (Ридли Д., Шутц П., Гланц Р., Вайнштейн К., Холодная М. А.).

Параграф 1.2.2 «Исследование структуры метапознания» содержит информацию об основных взглядах на структуру метапознания, отмечено, что большинство авторов выделяют метакогнитивные знания и метакогнитивные процессы (Флейвелл Дж., Деметриу А., Браун А., Нельсон Т. О., Наренс Л.).

В параграфе 1.2.3 «Метакогнитивные процессы» раскрывается содержание феномена метакогнитивных процессов, проявленных как у человека, так и у животных.

Параграф 1.2.4 «Метакогнитивные способности» содержит информацию о разных подходах к классификации способностей человека, раскрывает содержание пятиуровневой классификации способностей (Карпов А. В) и место метаспособностей в ней, а также содержит примеры программ и тренингов по развитию метакогнитивных способностей.

В параграфе 1.2.5 «Направления изучения рефлексии в отечественных и зарубежных исследованиях» отмечены разные взгляды на природу возникновения и положение рефлексии в структуре психики человека.

Параграф 1.2.6 «Эмпирические исследования метакогнитивных способностей» содержит описание результатов ряда эмпирических исследований метаспособностей в различных научных областях.

В параграфе 1.3 «Исследование феномена “субъективный опыт” в зарубежной и отечественной психологии» приведены взгляды ученых на понятие «опыт» (Выготский Л. С., Мясищев В. Н., Платонов К. К., Знаков В. В., Левин К., Нартова-Бочавер С. К., Холодная М. А., Прохоров А. О.), а также раскрыты основные направления изучения субъективного опыта: субъектно-деятельностный и событийный.

Параграф 1.3.1 «Изучение метакогнитивных способностей в рамках проблемы субъективного опыта» включает описание исследований, отмечающих интегрированность метакогниций и детерминацию ими субъективного опыта личности.

Параграф 1.3.2 «Концептуальный статус субъективного опыта» раскрывает взгляды отечественных и зарубежных ученых на проблему определения и изучения субъективного опыта личности (Ричардсона А., Чиксентмихали М., Кимбл Г., Гармези Н., Александров Ю. И., Александрова Н. Л., Холодная М. А., Ришар Ж. Фр.).

Параграф 1.3.3 «Структура субъективного опыта» содержит информацию о теоретических взглядах на структуру субъективного опыта и описывает ментальный опыт как его наиболее изученную часть.

В параграфе 1.3.4 «Познавательные процессы в формировании субъективного опыта» приводится информация об особенностях процесса и результатов познания в ходе формирования субъективного опыта личности.

В выводах первой главы приведено обобщение информации из параграфов и отмечены основные используемые термины.

Глава 2 «Организация и методы эмпирического исследования» содержит дизайн и описание процедур эмпирического исследования.

В параграфе 2.1 «Характеристика выборки и программы эмпирического исследования» описаны теоретико-методологические основы эмпирического исследования. Построена модель исследования, она представлена на рисунке 1.

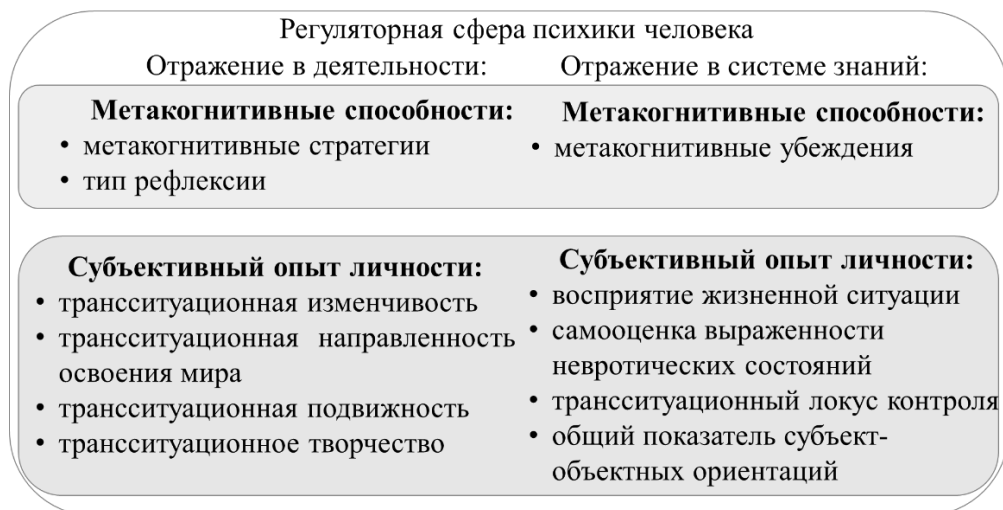


Рисунок 1 – Компоненты регуляторной сферы психики человека. Теоретическая модель. В ней отражена структура компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности, проявленных в большей степени либо в деятельности человека, либо в системе знаний.

Взаимосвязь компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта в процессе регуляции познания и получения его результатов отображена в виде теоретической модели на рисунке 2.



Рисунок 2 – Теоретическая модель взаимосвязи компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности

В данной модели отражен значимый вклад метакогнитивных убеждений и типов рефлексии в саморегуляцию человека и разницу эффективности итоговой деятельности человека, а также влияние субъективного опыта как фактора проверки используемых метаубеждений.

Параграф 2.2 «Методики исследования» содержит описания комплекса используемых в работе психодиагностических методик.

Параграф 2.3 «Методы математической проверки статистических гипотез» представлены методы математико-статистической обработки полученных данных.

Глава 3 «Результаты эмпирического исследования соотношения метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности» посвящена эмпирической проверке поставленных гипотез, описанию и анализу полученных результатов статистической обработки данных исследования.

Параграф 3.1 «Анализ влияния метакогнитивных убеждений на выбор метакогнитивных стратегий, типов рефлексии и компоненты субъективного опыта личности» содержит результаты сравнения групп респондентов с разной выраженностью суммарного показателя малоэффективных метаубеждений.

Группы получены методом медианного разделения ($Me = 12,2$), группа 1 – без выраженных малоэффективных метаубеждений, группа 2 – с выраженными малоэффективными метаубеждениями. Значимые результаты различий выбора метакогнитивных стратегий и типов рефлексии приведены в таблице 1, значимые результаты различий компонентов субъективного опыта приведены в таблице 2.

Таблица 1 – Сравнительный анализ выбора метакогнитивных стратегий и типов рефлексии в группах с разной выраженностью малоэффективных метакогнитивных убеждений

Признак	M1	SD1	M2	SD2	t-value	p
Метакогнитивные стратегии						
Рефлексивная оценка	3,85	0,98	4,12	0,96	-2,85	$\leq 0,01$
Осмысление достижений	3,16	1,12	3,49	1,16	-2,98	$\leq 0,01$
Ролевое проигрывание	3,43	1,19	3,82	1,31	-3,20	$\leq 0,01$
Типы рефлексии						
Системная рефлексия	37,23	6,15	39,56	5,28	-4,11	$\leq 0,001$
Интрореплексия	21,28	5,30	25,75	5,24	-8,60	$\leq 0,001$
Квазирефлексия	23,65	5,78	26,36	5,82	-4,74	$\leq 0,001$

Примечания: M – среднее значение; SD – стандартное отклонение; t-value – тест Стьюдента; p – уровень значимости теста Стьюдента.

В группе с выраженными малоэффективными метаубеждениями выше значения шкал «Рефлексивная оценка», «Осмысление достижений», «Ролевое проигрывание». Значения шкал рефлексии выше также в этой группе, но при этом повышенные значения малоэффективных метаубеждений в сочетании с высокими значениями интрореплексии и квазирефлексии, которые определяются как малоадаптивные типы рефлексии, могут говорить о сложностях саморегуляции для такой группы людей.

Далее рассмотрим различия субъект-объектных ориентаций, восприятия своего состояния и жизненных ситуаций, в группах с разным уровнем малоэффективных метаубеждений (таблица 2).

Так, мы видим, что в группе с выраженными малоэффективными метаубеждениями восприятие самочувствия оценивается как негативное, все шкалы за исключением шкалы «Астения» находятся ниже показателя условно-здорового самочувствия (значения ниже -1,28). В этой же группе жизненные

ситуации чаще оцениваются как неподконтрольные, небезопасные, пессимистичные, неприятные, неразрешимые и трудные.

Таблица 2 – Сравнительный анализ компонентов субъективного опыта в группах с разной выраженностью малоэффективных метакогнитивных убеждений

Признак	M1	SD1	M2	SD2	t-value	p
Восприятие самочувствия						
Шкала «Тревога»	1,26	3,80	-2,27	3,88	9,34	≤0,001
Шкала «Депрессия»	-0,62	4,74	-3,86	4,72	6,96	≤0,001
Шкала «Астения»	2,22	4,21	-0,92	4,22	7,55	≤0,001
Шкала «Конверсионное расстройство»	0,74	4,00	-2,41	4,06	7,92	≤0,001
Шкала «Обсессивно-фобическое расстройство»	0,96	3,09	-2,29	3,57	9,96	≤0,001
Шкала «Вегетативные нарушения»	2,63	7,66	-2,37	6,99	6,89	≤0,001
Восприятие жизненной ситуации						
Владение ситуацией	4,52	0,78	4,14	0,90	4,54	≤0,001
Эмоциональное переживание ситуации	4,50	0,84	4,24	0,88	2,99	≤0,01
Позитивные ожидания от ситуации	4,49	0,84	4,29	0,87	2,45	≤0,05
Разрешимость ситуации	4,12	0,88	3,74	0,95	4,18	≤0,001
Субъект-объектные жизненные ориентации						
Трансситуационный локус контроля	5,65	2,00	4,99	1,92	3,37	≤0,001
Трансситуационная направленность освоения мира	4,73	1,68	5,51	1,79	-4,57	≤0,001

Примечания: М – среднее значение; SD – стандартное отклонение; t-value – тест Стьюдента; p – уровень значимости теста Стьюдента.

В группе без выраженных малоэффективных метаубеждений отмечается интернальность локуса контроля и стремление к освоению внешнего мира, практической деятельности.

Параграф 3.2 «Выбор метакогнитивных стратегий, выраженность малоэффективных метакогнитивных убеждений и особенности субъективного опыта в группах с разными предпочтения типа рефлексии» описывает результаты дисперсионного анализа ANOVA, поправка – Welch-test (таблицы 3 и 4), проведенного для установления значимых различий особенностей метакогнитивной регуляции и восприятия субъективного опыта в зависимости от используемого формата рефлексии (интроспекции, квазирефлексии или системной рефлексии).

В группе, предпочитающей системную рефлексию по сравнению с группой, предпочитающей квазирефлексию, выше выраженность метакогнитивных стратегий «Планирование», «Формулирование вопросов», «Прогнозирование», «Рефлексивная оценка». Также в группе системной рефлексии по сравнению с группами интроспекции и квазирефлексии выше показатели метастратегий «Осмысление достижений», «Поиск решений», «Определение терминологии», «Разнообразие метакогнитивных стратегий» и метаубеждения «Внимательность к мыслям».

Таблица 3 – Достоверно значимые различия выбора метакогнитивных стратегий и использования малоэффективных метакогнитивных убеждений у лиц с разным предпочитаемым типом рефлексии

Признак	Системная рефлексия (N=266)		Интрореплексия (N=55)		Квазирефлексия (N=83)		Welch F	Welch p
	M1	SD1	M2	SD2	M3	SD3		
Метакогнитивные стратегии								
Планирование	3,68	0,95	3,39	1,27	3,26	1,00	6,67	≤0,01
Формулирование вопросов	3,72	0,93	3,44	0,95	3,46	1,03	3,16	≤0,05
Прогнозирование	3,99	0,95	3,76	1,16	3,55	1,11	6,29	≤0,01
Рефлексивная оценка	4,10	0,93	3,83	0,97	3,68	1,09	5,66	≤0,01
Осмысление достижений	3,41	1,11	2,93	1,24	3,12	1,12	4,71	≤0,05
Поиск решений	4,02	0,84	3,44	0,98	3,55	0,82	15,62	≤0,001
Определение терминологии	3,70	1,06	3,35	1,07	3,22	1,23	5,91	≤0,01
Разнообразие метакогнитивных стратегий	3,58	0,53	3,34	0,63	3,34	0,50	9,57	≤0,001
Метакогнитивные убеждения								
Негативные убеждения о беспокойстве	12,67	4,14	17,43	4,21	14,83	4,13	32,26	≤0,001
Контроль мыслей	11,44	3,51	12,85	3,33	11,55	3,22	4,03	≤0,05
Когнитивная несостоятельность	10,49	3,90	12,85	4,93	11,89	4,38	7,57	≤0,001
Внимательность к мыслям	15,38	3,52	13,39	3,65	14,37	3,64	7,84	≤0,001

Примечание: N – количество респондентов в группе; M – среднее значение; SD – стандартное отклонение, Welch F – тест Уэлча; p – уровень значимости теста Уэлча.

Показатели ряда малоэффективных метаубеждений выше в группе интрореплексии: «Когнитивная несостоятельность», «Негативные убеждения о беспокойстве», «Контроль мыслей».

Далее приведем результаты сравнения трех групп рефлексий по показателям субъективного опыта, включающим восприятие психического самочувствия, жизненной ситуации и субъект-объектные жизненные ориентации (таблица 4).

В группе системной рефлексии по сравнению с группами интрореплексии и квазирефлексии, а также в группе квазирефлексии по сравнению с группой интрореплексии выше показатели шкал (чем выше значения шкал, тем ниже выраженность невротических состояний): «Тревога», «Депрессия», «Астения», «Обсессивно-фобическое расстройство». Значения двух других шкал «Конверсионное расстройство» и «Вегетативные нарушения» выше только в группе системная рефлексия в сравнении с группами интрореплексии и квазирефлексии.

Также, можно отметить, что у людей, предпочитающих системную рефлексия, выше принятие личной ответственности за жизнь (интернальность локуса контроля) и направленность на освоение внешнего мира.

Таблица 4 – Достоверно значимые различия компонентов субъективного опыта у лиц с разным предпочитаемым типом рефлексии

Признак	Системная рефлексия (N=266)		Интрореплексия (N=55)		Квазирефлексия (N=83)		Welch F	Welch p
	M1	SD1	M2	SD2	M3	SD3		
Восприятие самочувствия								
Шкала «Тревога»	0,60	3,99	-3,37	4,00	-1,60	3,57	28,03	≤0,001
Шкала «Депрессия»	-0,94	4,83	-5,78	4,72	-3,54	3,98	28,15	≤0,001
Шкала «Астения»	1,63	4,30	-1,82	4,48	-0,14	4,05	15,69	≤0,001
Шкала «Конверсионное расстройство»	0,24	4,09	-3,04	4,24	-1,92	3,85	18,77	≤0,001
Шкала «Обсессивно-фобическое расстройство»	0,43	3,29	-3,35	4,07	-1,38	3,03	26,97	≤0,001
Шкала «Вегетативные нарушения»	1,48	7,58	-2,13	7,94	-1,48	6,74	7,95	≤0,001
Субъект-объектные жизненные ориентации								
Трансситуационный локус контроля	5,60	1,93	4,93	1,97	4,77	2,05	6,61	≤0,01
Трансситуационное освоение мира	4,78	1,72	5,91	1,78	5,50	1,74	11,71	≤0,001
Восприятие жизненной ситуации								
Владение ситуацией	4,54	0,77	3,62	0,88	4,19	0,87	27,43	≤0,001
Эмоциональное переживание ситуации	4,57	0,78	3,76	0,88	4,20	0,91	21,03	≤0,001
Позитивные ожидания от ситуации	4,58	0,78	3,86	0,90	4,18	0,87	18,44	≤0,001
Обыденность и повседневность ситуации	3,54	0,83	3,13	0,77	3,43	0,77	6,16	≤0,01
Разрешимость ситуации	4,10	0,85	3,34	0,92	3,79	0,98	16,32	≤0,001
Личная включенность и вера в преодолимость ситуации	4,85	0,72	4,46	0,75	4,48	0,78	11,52	≤0,001
Энергетический заряд ситуации	4,16	0,99	3,67	0,99	3,98	0,97	6,05	≤0,01

Примечание: N – количество респондентов в группе; M – среднее значение; SD – стандартное отклонение, Welch F – тест Уэлча; p – уровень значимости теста Уэлча.

По результатам сравнения шкал восприятия жизненной ситуации мы видим, что в группе системной рефлексии по сравнению с группами интрореплексии и квазирефлексии, а также в группе квазирефлексии по сравнению с группой интрореплексии выше показатели шкал: «Владение ситуацией», «Эмоциональное переживание ситуации», «Позитивные ожидания от ситуации», «Разрешимость ситуации».

Одна из шкал выше только в группе системной рефлексии в сравнении с группами интрореплексии и квазирефлексии: «Личная включенность и вера в преодолимость ситуации». Еще одна шкала выше в группе системной рефлексии в сравнении с группой интрореплексии: «Энергетический заряд ситуации». И шкала «Обыденность и повседневность ситуации» в группе интрореплексии ниже чем в группах системной рефлексии и квазирефлексии.

Параграф 3.3 «Структура субъективного опыта личности: инвариантные и вариативные компоненты» описывает результаты факторного анализа, проведенного для определения структуры субъективного опыта. Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера. Вращение сошлось за 5 итераций.

Для удобства интерпретации полученной информации сформирована таблица 5, отражающая инвариантные факторы и их вклад в структуру субъективного опыта личности.

Таблица 5 – Инвариантные компоненты структуры субъективного опыта личности

Инвариантные компоненты субъективного опыта личности			
Психическое благополучие (28%)	Подконтрольность и позитивность жизненной ситуации (23%)	Личностная пассивность (19%)	Локус контроля (9%)

В первый фактор вошли шкалы методики оценки невротических состояний, т. к. шкалы биполярные, где позитивные значения соответствуют благополучию психического здоровья человека, а отрицательные – выраженности невротических состояний на уровне болезни, и в данном факторе все параметры имеют позитивные значения, то мы можем его назвать «Психическое благополучие». Процент вклада данного фактора в объяснительную модель структуры субъективного опыта – 28%.

Второй фактор включает в себя показатели субъект-объектных жизненных ориентаций, которые также являются биполярными: общий показатель субъект-объектных ориентаций, трансситуационная изменчивость, трансситуационная подвижность, трансситуационное творчество. Т. к. вклад в фактор вносят отрицательные показатели данных факторов, то, с учетом их значений (объектности, стремлении к привычным внешним условиям и тенденции оставаться без изменений), фактор был назван «Личностная пассивность», процент вклада – 19%.

В третьем факторе оказались шкалы семантического дифференциала жизненных ситуаций: владение ситуацией, эмоциональное переживание ситуации, позитивные ожидания от ситуации, разрешимость ситуации. Выраженность данных шкал включает в себя такие описания жизненных ситуаций как контролируемая, преодолимая, легкая, приятная, жизнеутверждающая, разрешимая. Фактор назван «Подконтрольность и позитивность жизненной ситуации», процент вклада фактора – 23%.

В четвертый фактор вошел один показатель субъект-объектных жизненных ориентаций – трансситуационный локус контроля, характеризующий уровень принятия личной ответственности. Процент вклада – 9%.

Для выявления вариативных компонентов структуры субъективного опыта был также применен факторный анализ данных в группах респондентов с разной выраженностью малоэффективных метакогнитивных убеждений. Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера. Вращения сошлись за 5 итераций.

Таблица 6 – Компоненты структуры субъективного опыта личности в группе с невыраженными малоэффективными метаубеждениями

Инвариантные компоненты субъективного опыта личности			
Психическое благополучие (27%)	Подконтрольность и позитивность жизненной ситуации (22%)	Личностная пассивность (18%)	Локус контроля (9%)
Вариативные компоненты субъективного опыта личности			
«Понимание жизненной ситуации» (7%)			

Так в группе с невыраженными малоэффективными метаубеждениями помимо инвариантных факторов «Психическое благополучие» (27%), «Подконтрольность и позитивность жизненной ситуации» (22 %), «Личностная пассивность» (18%) и «Локус контроля» (9%) выделяется вариативный фактор «Понимание жизненной ситуации» (7%), включающий в себя шкалу, на позитивном полюсе которой находятся такие характеристики восприятия жизненной ситуации как: очевидная, понятная, нормальная.

Таблица 7 – Компоненты структуры субъективного опыта личности в группе лиц с выраженными значениями малоэффективных метаубеждений

Инвариантные компоненты субъективного опыта личности	
Подконтрольность и позитивность жизненной ситуации (26%)	Локус контроля (10%)
Вариативные компоненты субъективного опыта личности	
Эмоциональная устойчивость и физическая выносливость (24%)	Жизненная активность (19%).

В группе с выраженными малоэффективными метаубеждениями в структуре субъективного опыта отмечены инвариантные факторы «Подконтрольность и позитивность жизненной ситуации» (26 %), «Локус контроля» (10%), а также выделены вариативные факторы.

Первый вариативный фактор – «Эмоциональная устойчивость и физическая выносливость» (24%) – в него вошли позитивные полюса шкал восприятия психического самочувствия, отражающие способность человека противостоять стрессовым факторам без формирования избыточного беспокойства («Тревога», «Обсессивно-фобическое расстройство»), негативных проявлений физического самочувствия («Астения», «Вегетативные нарушения») и истерического реагирования на триггер-факторы, включающего в себя как признаки повышенного эмоционального реагирования, так и признаки нарушений физического здоровья («Конверсионное расстройство»).

Второй вариативный фактор – «Жизненная активность» (19%), он включает в себя положительный полюс шкал субъект-объектных ориентаций «Общий показатель субъект-объектных ориентаций», «Трансситуационная подвижность», «Трансситуационное творчество», описывающих устремления человека к новизне,

малоадаптивными типами рефлексии – интроспекцией и квазирефлексией, а также с метастратегией «Ролевое проигрывание».

Третьим по насыщенности взаимосвязей выступает также компонент субъективного опыта «Личностная пассивность», описывающий объектность жизненных ориентаций личности, стремление к привычным внешним условиям и тенденцию ничего в себе не менять. Он имеет отрицательную взаимосвязь с системной рефлексией. Также вторую отрицательную взаимосвязь данный компонент имеет с метастратегией «Формулирование вопросов».

Компонент субъективного опыта «Локус контроля» оказался положительно взаимосвязан с метастратегией «Поиск решений».

Далее рассмотрим корреляции в группе с выраженными малоэффективными метаубеждениями (рис. 4).

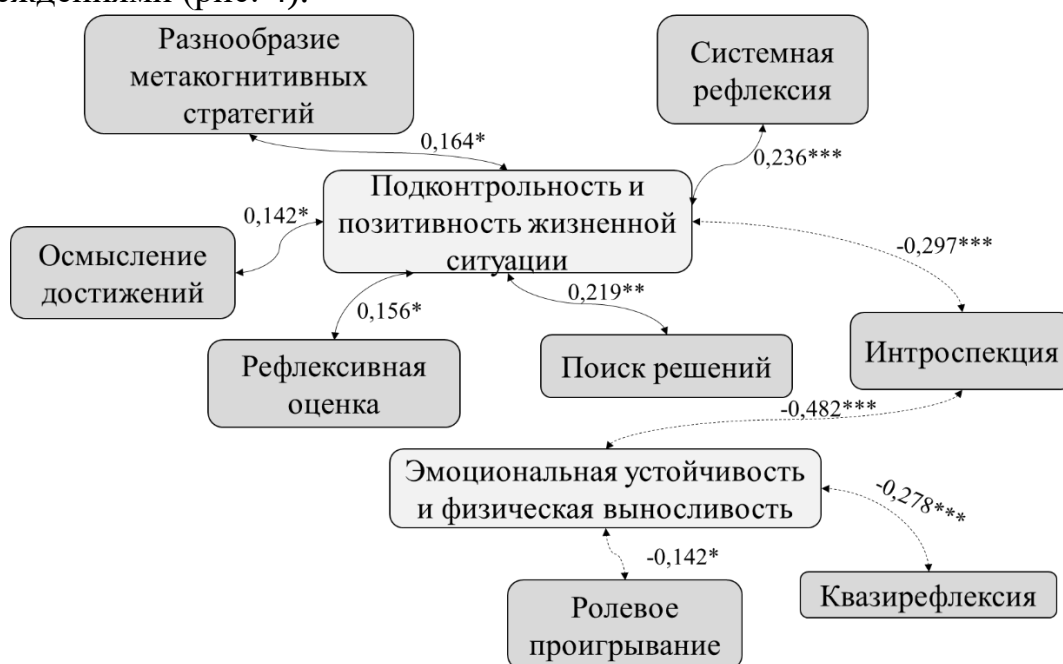


Рисунок 4 – Корреляционная плеяда взаимосвязей компонентов субъективного опыта, выбора метакогнитивных стратегий и типов рефлексии в группе с выраженными малоэффективными метаубеждениями

Условные обозначения:

- ↔ – положительная корреляционная связь;
- ↔ – отрицательная корреляционная связь.

Уровень значимости:

$p \leq 0,001$ – ***; $p \leq 0,01$ – **; $p \leq 0,05$ – *.

Так, мы видим, что в данной группе так же наибольшее количество взаимосвязей получил компонент субъективного опыта «Подконтрольность и позитивность жизненной ситуации», положительные взаимосвязи обнаружены с широтой выбора метакогнитивных стратегий и рядом отдельных метастратегий: «Осмысление достижений», «Рефлексивная оценка», «Поиск решений». Также положительная взаимосвязь есть с системной рефлексией, а с интроспекцией – отрицательная.

Вторым по числу взаимосвязей является компонент «Эмоциональная устойчивость и физическая выносливость», он имеет только отрицательные

взаимосвязи с малоадаптивными типами рефлексии («Интроспекция», «Квазирефлексия») и метастратегией «Ролевое проигрывание».

Для анализа оценки влияния выбора метакогнитивных стратегий, малоэффективных метакогнитивных убеждений, восприятия жизненных ситуаций, самооценки психического благополучия и параметров субъект-объектных ориентаций на формирование малоадаптивного (квазирефлексия и интроспекция) и адаптивного (системная рефлексия) типов рефлексии были построены линейные регрессионные модели (таблицы 8, 9), описанные в параграфе 3.5 «Детерминанты выраженности малоадаптивных и адаптивного типов рефлексии».

Для начала опишем регрессионную модель для адаптивного типа рефлексии – системной рефлексии (табл. 8).

Таблица 8 – Предикторы адаптивного типа рефлексии

N=417	Регрессия для зависимой переменной: Системная рефлексия (регрессии) $R=0,58315523$ $R^2=0,34007002$ $F(7,406)=29,888$ $p<0,0000$ Ст.ош.оценки: 4,8092					
	b*	Ст.ош	b	Ст.ош.	t	p
Intercept			15,23	1,86	8,18	$\leq 0,001$
Рефлексивная оценка	0,26	0,04	1,56	0,26	5,89	$\leq 0,001$
Осмысление достижений	0,13	0,04	0,66	0,22	2,99	$\leq 0,01$
Внимательность к мыслям	0,21	0,04	0,34	0,07	4,75	$\leq 0,001$
Эмоциональное переживание ситуации	0,29	0,06	1,96	0,43	4,58	$\leq 0,001$
Разрешимость ситуации	-0,20	0,06	-1,23	0,40	-3,12	$\leq 0,01$
Трансситуационная изменчивость	0,17	0,04	0,50	0,13	3,91	$\leq 0,001$
Трансситуационная подвижность	0,13	0,04	0,44	0,14	3,14	$\leq 0,01$

Примечания: Intercept – константа уравнения регрессии, R – линейный коэффициент корреляции, R^2 – коэффициент детерминации, b* – коэффициент регрессии, t – значение t-теста, p – уровень значимости переменной.

Так, мы можем увидеть, что предрасположенность к системной рефлексии определяется через выраженность метастратегий, отражающих оценку результатов деятельности по разным критериям и соотнесение субъективной оценки с получаемой обратной связью, также через выраженность убеждения о возможности держать в фокусе внимания собственные мысли, эмоционально-позитивного восприятия жизни, стремления к личным изменениям и новизне в жизни в целом и снижение установки на определенность жизненной ситуации. Модель отображает 34% дисперсии переменной «Системная рефлексия» ($R^2 = 0,34$; $F = 29,89$).

Далее рассмотрим результаты регрессионного анализа для малоадаптивных типов рефлексии (таблица 9).

Так, склонность к малоадаптивным типам рефлексии определяется через выраженность ряда метастратегий (поиск разнообразных оценок результатов деятельности; прокручивание в мыслях ситуаций и разговоров, которые предположительно могут произойти; письменная фиксация мыслей), метаубеждение об опасности тревоги, тревожно-фобические состояния и низкая физическая выносливость, направленность на освоение внутреннего мира, а также

через снижение планирования деятельности, поиска решений сложных задач и оценки нарушений физического самочувствия. Модель отображает 56,2% дисперсии переменной «Малоадаптивные типы рефлексии» ($R^2 = 0,562$; $F = 46,88$).

Таблица 9 – Предикторы малоадаптивных типов рефлексии

N=417	Регрессия для зависимой переменной: Малоадаптивная рефлексия (регрессия) R=0,74960655 R ² =0,56190998 F(11,402)=46,875 p<0,0000 Ст.ош.оценки: 6,6781					
	b*	Ст.ош.	b	Ст.ош.	t	p
Intercept			43,36	2,53	17,15	≤0,001
Планирование	-0,13	0,04	-1,27	0,35	-3,68	≤0,001
Осмысление достижений	0,10	0,04	0,89	0,32	2,79	≤0,01
Поиск решений	-0,09	0,04	-0,99	0,42	-2,37	≤0,05
Ролевое проигрывание	0,09	0,04	0,72	0,28	2,62	≤0,01
Ведение дневников	0,09	0,03	0,63	0,25	2,54	≤0,05
Негативные убеждения о беспокойстве	0,13	0,05	0,29	0,10	2,83	≤0,01
Тревога	0,23	0,06	0,54	0,14	3,74	≤0,001
Астения	0,23	0,05	0,50	0,11	4,41	≤0,001
Обсессивно-фобические расстройства	0,29	0,05	0,79	0,14	5,60	≤0,001
Вегетативные расстройства	-0,15	0,05	-0,20	0,07	-2,80	≤0,01
Трансситуационное творчество	0,07	0,03	0,32	0,15	2,12	≤0,05

Примечания: Intercept – константа уравнения регрессии, R – линейный коэффициент корреляции, R² – коэффициент детерминации, b* – коэффициент регрессии, t – значение t-теста, p – уровень значимости переменной.

Параграф 3.6 «Анализ влияния пола участников исследования на выраженность компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта» включает результаты анализа различий компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта среди мужчин и женщин с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA, поправка – Welch-test. Результаты статистически значимых различий представлены в таблице 10.

Так, мы видим, что различия выбора метакогнитивных стратегий отражены в большей частоте использования метастратегий «Ролевое проигрывание» и «Ведение дневников» у женщин. Также у женщин чаще встречается малоэффективное метаубеждение о бесконтрольности тревоги и более выражены малоадаптивные типы рефлексии (интроспекция, квазирефлексия).

В группе мужчин выше показатели самооценки психического самочувствия, при этом все показатели находятся в пределах условной нормы, в то время как в группе женщин два показателя («Депрессия» и «Конверсионное расстройство») находятся ниже условно-нормальных значений (значения шкал ниже -1,28 считаются болезненной выраженностью состояния). Также в группе мужчин более позитивные оценки жизненных ситуаций по параметрам «Разрешимость ситуации» и «Энергетический заряд ситуации», то есть мужчины в средней чаще чем женщины воспринимают жизненные ситуации как определенные, разрешимые, побуждающие и логичные.

Таблица 10 – Компоненты метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности с достоверно значимыми отличиями между представителями мужского и женского пола участников исследования

Признак	Женщины		Мужчины		Welch F	Welch p
	M1	SD1	M2	SD2		
Метакогнитивные способности						
Ролевое проигрывание	3,67	1,26	3,35	1,26	4,22	≤0,05
Ведение дневников	2,13	1,39	1,65	1,14	10,93	≤0,01
Негативные убеждения о беспокойстве	14,37	4,26	11,32	4,37	32,46	≤0,001
Интрореплексия	24,12	5,36	19,96	6,09	32,06	≤0,001
Квазирефлексия	25,36	5,90	22,93	5,90	11,21	≤0,001
Субъективный опыт						
Шкала «Тревога»	-0,98	4,06	2,05	4,07	36,41	≤0,001
Шкала «Депрессия»	-2,56	4,87	-0,17	4,96	15,45	≤0,001
Шкала «Астения»	0,17	4,29	3,31	4,38	34,04	≤0,001
Шкала «Конверсионное расстройство»	-1,31	4,10	1,77	4,35	33,68	≤0,001
Шкала «Обсессивно-фобическое расстройство»	-1,02	3,55	1,48	3,63	31,58	≤0,001
Шкала «Вегетативные нарушения»	-0,99	7,26	5,70	7,47	53,41	≤0,001
Разрешимость ситуации	3,90	0,89	4,15	1,04	4,11	≤0,05
Энергетический заряд ситуации	4,01	1,02	4,34	0,84	9,32	≤0,01

Примечания: М – среднее значение; SD – стандартное отклонение, Welch F – тест Уэлча; p – уровень значимости теста Уэлча.

В заключении представлено обобщение итогов работы, отмечены возможности внедрения результатов в практику и обозначены перспективы для дальнейшего изучения соотношения метакогнитивных способностей и субъективного опыта личности.

ВЫВОДЫ

1. Различия используемых метакогнитивных убеждений отражаются в субъективном опыте, выборе метастратегий и выраженности разных типов рефлексии. Так, меньшая частота обращения к малоэффективным метаубеждениям опосредует специфику субъективного опыта в виде позитивной оценки самочувствия (ни одна шкала самооценки невротических состояний не имеет показателей выраженной болезненности состояния), восприятия жизненной ситуации как подвластной личному контролю, радостной и разрешимой, а также интернальности принятия ответственности за свою жизнь и направленности на практическую деятельность. При выраженности малоэффективных метакогнитивных убеждений у респондентов отмечается стремление к самосовершенствованию, перепроверкам полученных результатов и ментальному проигрыванию предполагаемых событий, выше показатель системной рефлексии, но вместе с этим выше и показатели малоадаптивных типов рефлексии (интрореплексии, квазирефлексии), а также отмечается негативная оценка

самочувствия вплоть до болезненного уровня (это отмечается на всех шкалах самооценки невротических состояний кроме шкалы «Астения»).

2. В группах с разными предпочтениями типов рефлексии отмечено следующее:

- в группе лиц с проявленной *системной рефлексией* выше показатели сознательного использования метакогнитивных стратегий, позитивного описания жизни, уровня субъективного контроля над жизненными ситуациями и погруженности в осознание механизмов собственного мышления;
- выраженность *интроспекции* сопровождается ростом показателей малоэффективных метакогнитивных убеждений и направленностью личности на освоение внутреннего мира, также в этой группе преобладают негативные описания жизни и собственного самочувствия;
- при выраженности *квазирефлексии* показатели сознательного использования метакогнитивных стратегий ниже, чем в группе системной рефлексии, по выраженности малоэффективных метакогнитивных убеждений группа квазирефлексии сходна с группой интроспекции, но в общих описаниях жизненных ситуаций квазирефлексия дает возможность формировать более позитивные характеристики жизни, хотя восприятие самочувствия остается такими же болезненным, как и в группе интроспекции.

3. Структура субъективного опыта в группе без выраженных малоэффективных метаубеждений включает 4 *инвариантных* фактора: «психическое благополучие», «личностная пассивность», «подконтрольность и позитивность жизненной ситуации», «локус контроля» и 1 *вариативный* – «понимание жизненной ситуации». В группе с выраженными малоэффективными метаубеждениями *инвариантные* факторы – «подконтрольность и позитивность жизненной ситуации», «локус контроля», *вариативные* факторы – «жизненная активность» и «эмоциональная устойчивость и физическая выносливость». Корреляционная взаимосвязь данных факторов с метакогнитивными стратегиями и типами рефлексии в каждой из групп отражает вклад малоадаптивных типов рефлексии в поддержание негативного восприятия жизни и самочувствия, а частота использования ряда метакогнитивных стратегий может сказываться как позитивно, так и негативно на восприятии жизненных ситуаций и уровне невротизации личности в зависимости от используемых метаубеждений.

4. Выраженность типов рефлексии имеет сложную предикцию в виде используемых метакогнитивных стратегий, малоэффективных метаубеждений и компонентов субъективного опыта:

- для системной рефлексии предикторы – «рефлексивная оценка деятельности», «осмысление достижений», «внимательность к мыслям», «эмоциональное переживание ситуации», «разрешимость ситуации», «трансситуационная изменчивость» и «трансситуационная подвижность»;
- для малоадаптивных типов рефлексии предикторами выступают: ряд метакогнитивных стратегий («планирование», «осмысление достижений», «поиск решений», «ролевое проигрывание», «ведение дневников»), параметры негативных психических состояний, метакогнитивное убеждение об опасности беспокойства и показатель «трансситуационное творчество».

5. Среди женщин и мужчин значимые различия компонентов метакогнитивных способностей и субъективного опыта отмечены в:

- обращении к письменной фиксации мыслей, погруженности в события внутреннего мира, фантазировании и беспокойстве о тревожных состояниях у женщин;
- более позитивном восприятии своего состояния и жизненных ситуаций у мужчин.

Основное содержание и результаты диссертационного исследования отражены в следующих публикациях:

Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых журналах и изданиях, рекомендованные ВАК при Министерстве науки и высшего образования РФ:

1. Проворова, А. Н. Познавательная позиция студентов с различной образовательной направленностью / И. М. Богдановская, А. Н. Проворова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2021. – № 199. – С. 47–57. DOI: 10.33910/1992-6464-2021-199-47-57 (0,64 п. л. / 0,32 п. л.).

2. Проворова, А. Н. Субъективный опыт и метакогнитивные способности у лиц с разным типом рефлексии / А. Н. Проворова. – DOI: 10.33910/1992-6464-2023-209-165-178 // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2023. – № 209. – С. 165–178 (0,81 п. л.).

3. Проворова, А. Н. Роль метакогнитивных процессов и способностей в жизни человека / А. Н. Проворова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2024. – Т. 13, № 2 (47). – С. 158–163 (0,7 п. л.).

Статьи, опубликованные в рецензируемых изданиях, индексируемых в Scopus и Web of Science:

4. Проворова, А. Н. Связь метакогнитивных убеждений и стратегий с выраженностью депрессивной симптоматики в популяционной выборке / А. Н. Проворова, Е. Ю. Коржова. – DOI: 10.17759/crr.2022300209 // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. № 2 (116). – С. 146–162 (1 п. л. / 0,5 п. л.).

Статьи, опубликованные в рецензируемых изданиях, индексируемых в RSCI:

5. Проворова, А. Н. Метакогнитивные стратегии, убеждения и тип рефлексии у лиц с разным типом жизненных ориентаций / А. Н. Проворова. – DOI: 10.21638/spbu16.2024.210 // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2024. – Т. 14, № 2. – С. 349–364 (0,93 п. л.).

Статьи, опубликованные в иных научных изданиях:

6. Проворова, А. Н. Жизненные ориентации личности в условиях эпидемиологической угрозы / Е. Ю. Коржова, А. Н. Проворова // Психологические проблемы личности и общества в условиях эпидемиологической угрозы: Сборник статей Всероссийской конференции с международным участием, Москва, 10–12 декабря 2020 года. – М.: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 2021. – С. 61–67 (0,38 п. л. / 0,19 п. л.).

7. Проворова, А. Н. Метакогнитивные, понятийные способности и эффективность процесса обучения / А. Н. Проворова // Актуальные проблемы психологической науки в исследованиях молодых ученых. – Санкт-Петербург: ООО "Издательство ВВМ", 2022. – С. 68–73 (0,35 п. л.).

8. Проворова, А. Н. Педагогические идеи К. Д. Ушинского сквозь призму психологических исследований / А. Н. Проворова, С. С. Кроколева. – DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-42 // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2022. – № 5. – С. 329–336 (0,5 п. л. / 0,25 п. л.).

9. Проворова, А. Н. Особенности метакогнитивных стратегий и убеждений в группах лиц с разным уровнем интроспекции / А. Н. Проворова // Психология познания: Материалы конференции. Всероссийская научная конференция памяти Дж. С. Брунера, Ярославль, 01–03 декабря 2023 года. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Филигрань", 2024. – С. 303–308 (0,29 п. л.).