

СУБЪЕКТИВНЫЙ ОПЫТ И МЕТАКОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ У ЛИЦ С РАЗНЫМ ТИПОМ РЕФЛЕКСИИ

А. Н. Проворова

Аннотация. Целью исследования было изучение субъективного опыта личности и метакогнитивных способностей у лиц с разным типом рефлексии, анализ различий производился с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA. В исследовании приняли участие 308 человек. У лиц из групп интроспекции и квазирефлексии выявлены более высокие показатели дисфункциональных метакогнитивных убеждений и негативных описаний своего самочувствия. В группе системной рефлексии выше показатели использования метакогнитивных стратегий и позитивного описания жизни. Данные результаты значимы для понимания роли метакогнитивных способностей в контексте регуляции и формирования субъективного опыта личности, а также для эмпирического обоснования малой адаптивности таких типов рефлексии как интроспекция и квазирефлексия.

Ключевые слова: субъективный опыт, метакогнитивные способности, рефлексия, интроспекция, квазирефлексия, метакогнитивные убеждения

SUBJECTIVE EXPERIENCE AND METACOGNITIVE ABILITIES IN PERSONS WITH DIFFERENT TYPES OF REFLEXIVITY

A. N. Provorova

Abstract. The article presents the results of a research of subjective experience and metacognitive abilities in persons with different types of reflexivity. The analysis of differences was carried out using a one-factor ANOVA. A total of 308 subjects participated in the study. The introspection and quasi-reflection groups showed higher levels of dysfunctional metacognitions and negative descriptions of self-esteem. The systemic reflexivity group had higher rates of metacognitive strategy use and positive life descriptions. These results are significant for empirical substantiation of the low adaptivity of such types of reflexivity as introspection and quasi-reflection. They are also significant for understanding the role of metacognitive abilities in the context of regulation and formation of the subjective experience of an individual.

Keywords: subjective experience, metacognitive abilities, reflection, introspection, quasi-reflection, metacognitive beliefs

Взаимосвязь субъективного опыта личности и метакогнитивных способностей отмечается уже в самых ранних работах по исследованию метапознания. Так, например, Флейвелл предлагает концепцию метакогнитивного знания, центральной категорией которого стало знание о личности: «Категория личности включает в себя все, во что вы можете поверить в природу себя и дру-

гих людей как когнитивных процессоров. Ее можно далее разделить на убеждения о внутрииндивидуальных различиях, межиндивидуальных различиях и универсалиях познания» [17, с. 907]. Другими словами, метакогнитивные знания о людях относятся к самопознанию переменных, которые влияют на когнитивную деятельность индивида, знание о познании других людей, а также

знание общей природы человеческого познания.

Определим основные термины, используемые в данном исследовании:

- субъективный опыт личности — это система интерпретаций, направляющая познание субъекта, организующая процесс прогнозирования будущего и детерминирующая поведение человека [14];
- метакогнитивные способности — особый, качественно специфический класс способностей личности, локализованный на метасистемном уровне их организации, представляющий собой синтез категорий общих способностей и метакогнитивных процессов и качеств личности [12];
- метакогнитивные стратегии — это способы организации и регуляции собственного мышления и деятельности;
- метакогнитивные убеждения — приобретенные знания об индивидуальных особенностях процесса познания, способствующие развитию и поддержанию стереотипных стилей мышления и направляющие поведение человека [13];
- рефлексия — процесс самопознания, анализа и оценки своих мыслей, чувств, состояний и поведения.

Связь между понятиями «субъективный опыт» и «метакогнитивные способности» можно рассмотреть с разных сторон. Одна из них — это то, как метакогнитивные способности влияют на субъективный опыт личности. Например, человек с высокими метакогнитивными способностями может лучше понимать свои сильные и слабые стороны, анализировать свое поведение и результаты деятельности, выбирать подходящие стратегии для достижения целей и корректировать их при необходимости [9]. Такой человек может иметь более высокую самооценку, уверенность в себе и адаптивность к изменениям. Он также может быть более открытым к новому опыту и обратной связи от других людей [16]. В то же время дисфункциональные метакогнитивные убеждения оказываются связаны с рисками развития различных

негативных психических состояний, например, таких, как социальное тревожное расстройство и депрессия [18].

Вместе с тем субъективный опыт личности влияет на метакогнитивные способности. Например, человек с негативным или дисфункциональным субъективным опытом личности может иметь низкие или переоцененные ожидания относительно своих возможностей или задач; нереалистичные или неадаптивные метакогнитивные убеждения о своих мыслях и поведении, испытывать трудности в регуляции своего внимания, памяти или эмоций. Субъективный опыт личности может быть фактором мотивации или демотивации для когнитивной деятельности.

В этой взаимосвязи компонентов субъективного опыта и метакогнитивных способностей видится значимым определить процессы, через которые мы могли бы видеть не только особенности процесса осознания явлений внешнего внутреннего мира, но и возможность реконструкции своей деятельности. Таким процессом является рефлексия [3]: являясь важным компонентом метакогниции, она помогает человеку оценивать свои знания, опыт, цели и стратегии, благодаря чему возможно более эффективно осуществлять самопознание и саморегуляцию [10].

По соотношению обращенности мышления во внешний или внутренний мир выделяется несколько типов рефлексии:

- системная рефлексия — тип рефлексии, который характеризуется целостным и объективным анализом собственной деятельности и переживаний с учетом внешних критериев и стандартов;
- интроспекция — глубокий анализ собственных психических процессов и переживаний, с использованием внутренних критериев и стандартов и отстраненностью от сверки с критериями внешнего мира;
- квазирефлексия — тип рефлексии, при котором человек отстраняется от анализа информации о себе и внешнем мире в моменте и переключается на беспочвенное фантазирование.

Погруженность в размышления может восприниматься человеком как нечто позитивное и значимое, но при этом «самокопание», или интроспекция, относится к малоэффективной форме рефлексии [8]. Есть ряд исследований, подтверждающих негативную роль малоэффективной формы рефлексии на психическое состояние человека. Так, например, выраженная интроспекция может приводить к развитию или усилению негативных психических состояний [2; 6], а также снижать мотивацию, продуктивность, творчество, социальные навыки и жизненное удовлетворение человека [4]. В случае с квазирефлексией, которая относится и к малоэффективным формам рефлексии и рассматривается некоторыми исследователями как форма психологической защиты, интересно, какой субъективный опыт будет формироваться и как он регулируется, если человек поверхностно и формально анализирует собственную деятельность и переживания без глубокого понимания их причин и последствий.

Таким образом, мы видим, что есть исследования, посвященные изучению показателей переживания субъективного опыта, метакогнитивных способностей в рамках отдельных групп интроспекции. Однако сравнительного анализа данных показателей между разными группами рефлексии крайне мало, хотя это представляется значимым для эмпирического обоснования малоадаптивности интроспекции и квазирефлексии, так как их меньшая адаптивность по сравнению с системной рефлексией в большей степени пока описывается как теоретический конструкт, сформированный для выделения разных типов рефлексии. Также сравнительный анализ проявлений субъективного опыта и метакогнитивных способностей даст больше представлений о том, как происходит регуляция и структурирование описаний своего самочувствия и жизни в зависимости от предпочитаемой организации мышления (в данном исследовании — типа рефлексии).

Следовательно, новизна исследования заключается в сравнении между собой групп лиц, предпочитающих разные типы рефлексии, и возможности эмпирически подтвердить по-

зитивную роль системной рефлексии в процессе познания. Исследование формирования субъективного опыта личности и регуляции этого процесса через тип рефлексии, метакогнитивные способности значимо как для повышения информированности человека о внутренних процессах и взаимосвязи между ними, так и для лучшего понимания специалистами, особенно психотерапевтического профиля, влияния некоторых малоэффективных форм рефлексии и использования дисфункциональных метакогнитивных убеждений на самооценку человеком своей жизни.

Однако отметим, что, несмотря на большой фокус в нашем исследовании на самочувствие и самоописания жизни человека в рамках изучения субъективного опыта, результаты данной статьи могут быть полезны и для специалистов в области педагогики и профориентации. Например, некоторые обучающиеся могут быть убеждены в своей неуспешности на уроках по математике, в написании сочинений или изучении иностранных языков, творчестве и т. д. Но причина формирования этого негативного образа себя может быть совсем не в фактических результатах внутри обучения или в отсутствии способностей у обучающегося, а в использовании им малоадаптивного типа рефлексии или дисфункциональной метакогнитивной регуляции. Лучшее понимание влияния типа рефлексии и метакогнитивной регуляции на построение этого образа может помочь педагогам разработать более эффективные методы обучения и создать среду, которая будет способствовать лучшему усвоению материала.

Целью исследования стало изучение самоописания субъективного опыта личности и самооценки метакогнитивной регуляции жизни у лиц с разным типом рефлексии.

Задачи исследования:

- 1) определить, имеются ли различия между группами лиц, предпочитающих разные типы рефлексии, в выраженности компонентов метакогнитивных способностей;
- 2) определить, имеются ли различия между группами лиц, предпочитающих разные типы рефлексии, в выраженности компонентов субъективного опыта.

Метод

Выборка

В исследовании приняли участие 308 человек (239 женщин и 69 мужчин), возрастные группы от 18–24 лет до 65 и старше лет (группа 18–24 года — 69%; группа 25–34 года — 18%; группа 35–44 года — 3%; группа 45–55 года — 7%; группа 55–64 года — 2%, группа 65 лет и старше — 1%). На основании выраженности типов рефлексии по методике «Дифференциальный тест рефлексивности» Д. А. Леонтьева выборка была поделена на три группы в зависимости от индивидуальных показателей для каждого из типов рефлексии: первую составили лица, которым более свойственна системная рефлексия (212 человек); вторую группу — предпочитающие интроспекцию (40 человек); третью группу — предпочитающие квазирефлексию (56 человек).

Методики

Дифференциальный тест рефлексивности Д. А. Леонтьева представляет собой опросник, который состоит из 30 утверждений, сгруппированных в три теоретически обоснованные шкалы [8]:

- системная рефлексия — способность переключаться между событиями внутреннего и внешнего мира, описывается авторами как наиболее адаптивный тип рефлексии (например, «расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации»);
- интроспекция — сосредоточенность на своих переживаниях, событиях внутреннего мира, вместе с квазирефлексией отмечена как менее адаптивный вариант рефлексии (например, «иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел»);
- квазирефлексия — отстраненность как от событий внутреннего мира, так и от актуальной жизненной ситуации человека (например, «занимаясь чем-то, я нередко мысленно переношусь совсем в другое место»).

Шкала самооценки метакогнитивного поведения ЛаКоста (адаптация А. В. Карпова) [5] представляет собой опросник, где участникам предлагается оценить предложенные мыслительные стратегии по частоте их использования по пятибалльной шкале Лайкерта от 1 (очень редко) до 5 (очень часто). Показатели: предпочитаемые метакогнитивные стратегии (стратегическое планирование, формулировка вопросов, осознанное принятие решений, дифференцированная оценка, осмысление достижений, преодоление субъективных ограничений, перефразирование и резюмирование получаемой информации, обозначение когнитивного поведения, определение терминологии, ролевое проигрывание, ведение дневников, моделирование), интегральная самооценка уровня сформированности метакогнитивных стратегий.

Краткая версия опросника метакогнитивных убеждений (МСQ30, адаптация Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский, А. В. Ялтонская) [15] содержит 5 шкал:

- позитивные убеждения, касающиеся беспокойства (например, «волнение помогает мне решать проблемы»);
- негативные убеждения, связанные с управляемостью и опасностью беспокойства (например, «я не могу отвлечься от тревожных мыслей»);
- когнитивная несостоятельность (например, «я не доверяю моей памяти»);
- контроль мыслей (например, «я должен (должна) всегда контролировать свои мысли»);
- внимательность к собственным мыслительным процессам (например, «я постоянно изучаю свои мысли»).

По каждой шкале результаты могут быть от 0 до 24 баллов, баллы ниже 7 считаются в рамках нормального уровня, выше 20 — повышенными.

Семантический дифференциал «Образ жизни» (О. В. Александрова, И. Б. Дерманова) [1] — методика, состоящая из 39 пар слов, где в каждой паре необходимо отметить более близкое к субъективному восприятию своей жизни слово по шкале от 1 до 3. Шкалы:

- владение ситуацией — характеристики контролируемости и позитивности переживания жизненных ситуаций;
- эмоциональное переживание ситуации — описание эмоционального отношения к жизни (например, «приятная/неприятная», «желанная/нежеланная»);
- позитивные ожидания — прилагательные, описывающие согласие или несогласие с положительностью составляющих жизнь ситуаций («добрая/жестокая», «отзывчивая/равнодушная»);
- обыденность и повседневность ситуации — описания обыденности или сложности и остроты ситуаций;
- разрешимость ситуации — установка на понятность и решаемость жизненных ситуаций, на противоположном полюсе — неразрешимость;
- личная включенность и вера в преодолимость ситуации — восприятие ситуаций либо как индивидуально проживаемых, либо как выставленных на публичное рассмотрение;
- энергетический заряд ситуации — в данной шкале включены такие описания, как «возбуждающая/расслабляющая», «логичная/иррациональная» и т. д.;
- уровень понимания ситуации — шкала описывает уровень понимания ситуаций (от понятности и однозначности до непонятности и многозначности).

Полученные результаты оцениваются от 1 до 6 баллов, чем ближе показатель к 6 баллам, тем больше показателей позитивного полюса вошли в шкалу.

Опросник субъект-объектных ориентаций (Е. Ю. Коржова) [7] — методика, направленная на выявление базовых жизненных ориентаций человека относительно жизненных ситуаций. Респондентам предлагалось выбрать из двух утверждений наиболее подходящее представлением о самих себе, всего в методике 21 вопрос. Получаемые шкалы: общий показатель субъект-объектных ориентаций, трансситуационная изменчивость (стремление к изменениям), трансситуационный локус контроля (уве-

ренность в своих способностях преодоления трудностей), трансситуационное освоение мира (направление взаимодействия с жизненными ситуациями), трансситуационная подвижность (предпочитаемые условия для деятельности).

Опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич) [11] применяется для выявления и оценки невротических состояний, включает в себя 68 вопросов, каждый из которых респонденту предлагается оценить по шкале от 1 до 5 в зависимости от частоты встречаемости в жизни тех или иных описаний негативных проявлений психического и физического здоровья. В данном исследовании методика используется для получения само-описаний с точки зрения болезненности их проживания и определения формы негативного влияния данных состояний на жизнь респондентов как важной части построения субъективного опыта личности. Для лиц, получивших показатели ниже уровня здоровья, в форме обратной связи были даны краткие рекомендации о том, как могут проявляться невротические состояния, определяемые в данной методике, какие инструменты самопомощи можно использовать, а также отмечена значимость обращения к специалисту в том случае, если респондент предполагает, что данные состояния очень сильно влияют на его жизнь и/или очень тяжело переживаются.

Шкалы методики: шкала тревоги, шкала депрессии, шкала астении, шкала конверсионного типа реагирования, шкала обсессивно-фобических нарушений, шкала вегетативных нарушений. Результаты шкалы выше +1,28 балла оцениваются как отсутствие болезненного состояния, ниже -1,28 балла как выраженное болезненное состояние.

Статистический анализ был проведен с использованием программы Statistica 13.5.

Результаты

На первом этапе исследования было проведено сравнение компонентов субъективного опыта и метакогнитивных способностей

в группах лиц с различным типом рефлексии (системная рефлексия, интроспекция, квази-рефлексия) с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA. Полученные результаты со значимыми различиями отражены в таблицах 1 (различия выраженности компонентов метакогнитивных способностей) и 2 (различия выраженности компонентов субъективного опыта).

В группе системной рефлексии по сравнению с группой квазирефлексии выше показатели метакогнитивных стратегий, на-

правленных на создание заранее планов, обозначение сроков по выполнению деятельности («стратегическое планирование», LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) и поиск более точных определений для размытых или многозначных терминов («определение терминологии», LSD post-hoc test $p \leq 0,001$), а также выше средняя частота определения используемых метакогнитивных стратегий («средняя частота использования метакогнитивных стратегий», LSD post-hoc test $p \leq 0,05$).

Таблица 1

Сравнение групп лиц с различным типом рефлексии по показателям метакогнитивных способностей

Table 1

Comparison of groups of people with different types of reflexivity in terms of their metacognitive abilities

Компоненты метакогнитивных способностей	Группы по типам рефлексии						Welch F	Welch p
	Системная рефлексия (N = 212)		Интроспекция (N = 40)		Квазирефлексия (N = 56)			
	M1	SD1	M2	SD2	M3	SD3		
Стратегическое планирование	3,68	0,96	3,38	1,29	3,20	1,05	5,43	$\leq 0,01$
Преодоление субъективных ограничений	3,99	0,87	3,48	1,04	3,61	0,78	7,86	$\leq 0,001$
Определение терминологии	3,63	1,07	3,33	0,97	3,04	1,17	6,57	$\leq 0,001$
Средняя частота использования метакогнитивных стратегий	3,54	0,54	3,36	0,63	3,37	0,44	4,02	$\leq 0,05$
Негативные убеждения о беспокойстве	12,76	4,26	17,15	4,44	14,95	4,12	19,58	$\leq 0,001$
Контроль мыслей	11,43	3,55	12,98	3,53	12,04	3,29	3,43	$\leq 0,05$
Когнитивная несостоятельность	10,30	3,85	12,83	5,05	12,23	4,29	8,06	$\leq 0,001$
Внимательность к собственным мыслительным процессам	15,25	3,50	13,45	3,62	14,71	3,66	4,26	$\leq 0,05$

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

По сравнению с обеими группами и с интроспекцией (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$), и с квазирефлексией (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) в группе системной рефлексии выше показатель настойчивого сознательного поиска решений сложных задач («преодоление субъективных ограничений»).

При сравнении негативных метакогнитивных убеждений обнаружено, что показатель негативных убеждений об опасности и неуправляемости тревоги выше у группы интроспекции по сравнению как с группой квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$), так и с группой системной рефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$). При этом в группе системной рефлексии показатель значимо ниже (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$), чем в группе квазирефлексии.

Идеи о необходимости постоянного контроля за своими мыслями и наказуемости за его отсутствие («контроль мыслей», LSD

post-hoc test $p \leq 0,05$) выше в группе интроспекции по сравнению с группой системной рефлексии.

Показатель убеждений о сниженной функциональности своей памяти и о недоверии к ней («когнитивная несостоятельность») выше в группах интроспекции (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) по сравнению с группой системной рефлексии.

В группе системной рефлексии по сравнению с интроспекцией выше показатель описания непрерывного отслеживания своего мышления («внимательность к собственным мыслям», LSD post-hoc test $p \leq 0,01$).

Далее приведем результаты сравнения трех групп рефлексий по показателям субъективного опыта, включающим самоописания негативных психических состояний, общие описания жизненной ситуации респондентов и субъект-объектные жизненные ориентации.

Таблица 2

Сравнение групп лиц с различным типом рефлексии по показателям субъективного опыта

Table 2

Comparison of groups of people with different types of reflexivity in terms of their indicators of subjective experience

Компоненты субъективного опыта	Группы по типам рефлексии						Welch F	Welch p
	Системная рефлексия (N = 212)		Интроспекция (N = 40)		Квазирефлексия (N = 56)			
	M1	SD1	M2	SD2	M3	SD3		
Владение ситуацией	2,91	0,68	2,23	0,80	2,59	0,71	15,42	$\leq 0,001$
Эмоциональное переживание ситуации	2,98	0,71	2,33	0,73	2,73	0,84	14,16	$\leq 0,001$
Позитивные ожидания от ситуации	3,00	0,84	2,35	0,83	2,63	0,91	11,99	$\leq 0,001$
Обыденность и повседневность ситуации	2,65	0,70	2,25	0,71	2,52	0,66	5,49	$\leq 0,01$
Разрешимость ситуации	2,80	0,75	2,20	0,82	2,63	0,91	9,45	$\leq 0,001$
Личная включенность и вера в преодолимость ситуации	3,26	0,62	2,90	0,55	2,96	0,66	9,66	$\leq 0,001$

Табл. 2. Продолжение

Компоненты субъективного опыта	Группы по типам рефлексии						Welch F	Welch p
	Системная рефлексия (N = 212)		Интрореплексия (N = 40)		Квазирефлексия (N = 56)			
	M1	SD1	M2	SD2	M3	SD3		
Трансситуационный локус контроля	5,57	1,95	4,90	1,95	4,77	2,04	4,66	$\leq 0,01$
Трансситуационное освоение мира	4,75	1,69	5,58	1,80	5,52	1,68	6,86	$\leq 0,001$
Шкала тревоги	0,69	4,07	-3,56	4,26	-1,95	3,59	23,68	$\leq 0,001$
Шкала депрессии	-0,89	4,86	-5,48	4,77	-4,08	4,02	23,03	$\leq 0,001$
Шкала астении	1,88	4,23	-1,63	4,57	-0,06	3,90	13,13	$\leq 0,001$
Шкала конверсионного типа реагирования	0,34	4,11	-2,62	4,30	-2,36	3,53	16,79	$\leq 0,001$
Шкала обсессивно-фобических нарушений	0,54	3,35	-3,27	4,23	-1,59	2,87	21,94	$\leq 0,001$
Шкала вегетативных нарушений	1,88	7,51	-1,57	8,28	-1,54	6,04	7,88	$\leq 0,001$

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

Показатель «владение ситуацией» связан с характеристиками жизни, которые отвечают за безопасность, дружелюбность и контроль над обстоятельствами при высоких значениях и при низких — с ощущением отсутствия контроля за происходящим в жизни. Выше данный показатель в группе системной рефлексии по сравнению с интрореплексией (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) и квазирефлексией (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) и в группе интрореплексии ниже, чем в группе квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,05$).

Чем выше показатель «эмоциональное переживание ситуации», тем вероятнее человек описывает жизненные ситуации приятными и желанными, при более низких показателях описания включают такие характеристики, как нежеланность, пессимистичность и неприятность. В группе системной рефлексии по сравнению с группами интрореплексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$)

и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,05$) выше полученные средние результаты, а в группе интрореплексии результаты ниже, чем в группе квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$).

«Позитивные ожидания» на полюсе с большими значениями имеет параметры: отзывчивая, жизнеутверждающая, информативная. На полюсе с меньшими значениями — равнодушная, жестокая. Показатель выше в группе системной рефлексии по сравнению и с интрореплексией (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$), и с квазирефлексией (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$).

«Обыденность и повседневность» (высокие значения — обыденность, низкие — острота и сложность жизненных ситуаций) и «разрешимость ситуации» (разрешимая или неразрешимая) выше в группе системной рефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,001$ соответственно) по сравнению с ин-

троспекцией. При этом второй показатель в группе интроспекции ниже и чем в группе квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$), т. е. выше вероятность встретить описания о неразрешимости чего-то в жизни среди тех, кто углублен в процессы внутреннего мира, чем у тех, кто склонен к фантазиям.

И описания личной включенности и веры в преодолимость происходящего выше в группе системной рефлексии по сравнению с интроспекцией (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) и квазирефлексией (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$).

В группе системной рефлексии уровень субъективного контроля над жизненными ситуациями («трансситуационный локус контроля») выше по сравнению с группами интроспекции (LSD post-hoc test $p \leq 0,05$) и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$). А направленность на освоение внутреннего мира и стремление к личностному росту («трансситуационное освоение мира») выше в группах интроспекции (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) по сравнению с группой системной рефлексии.

Далее будут проанализированы результаты шкал методики самооценки невротических состояний. Результаты ниже $-1,28$ по данной методике считаются явными проявлениями болезненного состояния. Для удобства интерпретации отметим: чем выше показатель, тем меньше самоописаний соответствует болезненности самочувствия, чем ниже показатель, тем больше таких самоописаний.

Характеристики тревожных состояний на уровне болезненных проявлений в группах интроспекции и квазирефлексии, показатели группы интроспекции ниже групп квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) и системной рефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$).

Параметры сниженного настроения, безрадостности, снижения интересов и ограничения контактов с окружающими (шкала депрессии) на уровне болезненных проявлений в группах интроспекции и квазирефлексии, в обеих группах показатели ниже, чем

в группе системной рефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$ и LSD post-hoc test $p \leq 0,001$ соответственно).

Самоописания, включающие в себя повышенную возбудимость чувств, быструю утомляемость, раздражительность и вспыльчивость (шкала астении), в группах интроспекции (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) ниже, чем в группе системной рефлексии. В группе интроспекции показатель на уровне болезненных проявлений.

Шкала конверсионного типа реагирования — потребность в признании и повышенная чувствительность к его отсутствию, нарушения сердечной деятельности, дыхания и т. д. при болезненной выраженности показателя. В группах интроспекции (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) показатели ниже, чем в группе системной рефлексии и на уровне болезненных проявлений.

Навязчивые воспоминания и страхи, неуверенность в деятельности (шкала обсессивно-фобических нарушений) на уровне болезненных проявлений и ниже в группе интроспекции по сравнению с группами системной рефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$) и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,001$). При этом в группе квазирефлексии показатель тоже на уровне болезненных проявлений и ниже, чем в группе системной рефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,05$).

Описания нарушений функционирования внутренних органов (снижение аппетита, нарушение терморегуляции, сна, головные боли и т. д.) шкалы вегетативных нарушений у групп интроспекции (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) и квазирефлексии (LSD post-hoc test $p \leq 0,01$) ниже и на уровне болезненных проявлений по сравнению с группой системной рефлексии.

Обсуждение

Таким образом, мы видим, что в группе системной рефлексии выше осведомленность о том, какие действия по контролю за своими познавательными процессами

используются. В частности, представители этой группы предпочитают заранее планировать, отслеживать и оценивать результаты своей деятельности; отмечают значимость для себя осознания возможности решать сложные задачи через настойчивый поиск способов для этого; стараются точнее формулировать для себя исходно непонятные или многозначные термины. При этом различия отмечены преимущественно в сравнении с группой квазирефлексии, что позволяет утвердить идеи о меньшей адаптивности подобного типа рефлексии, так как человек оказывается не в состоянии осмыслить, как именно он способен регулировать свое познание и что сохраняется в воспоминаниях о личном опыте. С учетом того, что квазирефлексия характеризуется фокусом на событиях, не затрагивающих непосредственно жизнь человека, есть большие риски для такой группы оказаться в отрыве от реального мира со слабой возможностью понять, как возвращать внимание обратно и как удерживать мышление на нужных задачах.

Далее отметим, что негативные метакогнитивные убеждения, то есть устойчивая система взглядов о регуляции и контроле своего мышления, касающиеся тревоги, недоверия к регуляции мыслительных процессов и их результатам, выше в группе интроспекции и квазирефлексии. Это также может дополнительно подтверждать меньшую адаптивность данных типов рефлексии по сравнению с системной рефлексией, то есть способностью свободно переключаться между событиями внутреннего мира и событиями окружающей среды. Люди, как сфокусированные на собственных состояниях и переживаниях, так и ушедшие в фантазии, познают мир и себя, исходя из негативных убеждений о своей несостоятельности, что должно приводить к формированию искаженного и, вероятнее всего, пессимистичного личного опыта и образа себя, своего состояния, своей успешности в жизни (что подтверждается результатами сравнения компонентов субъективного опыта). Однако

в группе системной рефлексии оказалась больше выражена убежденность в том, что мышление постоянно отслеживается, вопросы, входящие в эту шкалу, касаются описания знаний о том, что ход мыслей осознаваем, контролируем и непрерывен. Так как данное метакогнитивное убеждение относится к группе негативных, то было бы интересно в дальнейшем посмотреть, как меняется его выраженность в зависимости от степени выраженности показателя системной рефлексии. В методике этот показатель не включает в себя вопросы с явными описаниями своего беспокойства по поводу отслеживания своего мышления, но тем не менее можно попробовать отследить динамику и внутри группы, вероятно, это тоже принесет новые интересные результаты.

В описании субъективного опыта у лиц с преобладанием использования системной рефлексии чаще встречаются такие описания жизни, как приятная, желанная, жизнеутверждающая, обнадеживающая, отзывчивая, активная, добрая, информативная, устойчивая, простая, мягкая, а также выражается установка на преодолимость, личностную вовлеченность, глубину проживания и разрешимость непредвиденных ситуаций. Описания с ориентиром на свое физическое и психологическое здоровье в группе в среднем находятся либо на уровне отсутствия болезненных проявлений (физической утомляемости, болезненности ощущений внутренних органов), либо на уровне тенденций к потенциально болезненному состоянию — тревожность и фобические состояния, а также эмоциональная подавленность и мотивационная невовлеченность. Также в этой группе выше показатель «трансситуационный локус контроля», который характеризует высокий уровень субъективного контроля над жизненными ситуациями и описывает человека как ощущающего ответственность за события своей жизни и стремящегося ими управлять, подмечающего взаимосвязь своих собственных поступков и последующих событий на жизненном пути, воспринимающего свою жизнь как целостность.

Субъективный опыт в «группе интроспекции» в сравнении с другими описывается через такие прилагательные, как нежеланная, пессимистичная, неприятная, равнодушная, безнадежная. Отмечается установка на обезличенность жизни, неверие в разрешимость и выигрышность непредвиденных ситуаций. При этом не только общие описания жизни оказываются на негативном полюсе, но и конкретные описания своего психического и физического здоровья — все шкалы невротических проявлений в данной группе в среднем оказались на уровне болезненности. Это подтверждает малоадаптивность данного типа рефлексии и его существенный вклад в развитие негативных психических состояний [2; 10].

Также в «группе интроспекции» выше показатель «трансситуационное освоение мира», который характеризует обращенность человека к своему внутреннему миру, стремление к внутреннему росту, что согласуется с общим вектором данного типа рефлексии в его обращенности на события и процессы, обращенные «вовнутрь». Но при этом такая обращенность не является гарантией реальных результатов на пути личностного роста, а может даже создавать проблемы: когда человек обращен только к себе и упорно не сверяется в своих изменениях с событиями внешнего мира, очень легко можно потерять не только ориентиры в необходимости некоторых форм своего саморазвития, но также и не суметь оценить их реальную эффективность. При этом негативные метакогнитивные убеждения будут формировать образ собственной беспомощности перед предстоящими задачами и преодолением сложностей внутри них.

«Группа квазирефлексии» по показателям похожа на группу интроспекции в сравнении с системной рефлексией. Значимо отметить сравнение отличий квазирефлексии от интроспекции, так как оба типа относятся к малоэффективным типам рефлексии. У квазирефлексии выше показатели описания жизни как приятной, желанной, разрешимой. Проявления тревоги и навязчиво-

стей на уровне болезненных, но меньше чем в «группе интроспекции». Шкалы депрессии, конверсионного типа реагирования и вегетативных нарушений не отличаются значимо от «группы интроспекции» и также болезненны. То есть, с одной стороны, самоописания позитивнее, чем у «группы самокопания», но при этом когда фокус смещается на конкретные вопросы о своем самочувствии, то внутренняя напряженность (тревога) оказывается выше, чем у «группы интроспекции», значит, квазирефлексию нельзя считать конструктивным способом совладания с проблемами, фантазирование отсоединяет от беспокойства только в моменты, когда человек не думает о себе; следовательно, для более эффективной деятельности человеку необходимо будет постоянно находиться в мире фантазий, что разрушительно повлияет не только на чувство спокойствия, но и на регуляцию и включенность в жизнь в целом. Данные результаты могут подтвердить предположения о том, что такой тип рефлексии, как квазирефлексия может служить психологической защитой [13] от неприятных мыслей, состояний, однако он не дает реального способа решения проблем и способен затягивать на более длительный срок имеющийся дискомфорт из-за избегания благодаря общим позитивным идеям о жизни в целом, несмотря на очевидную тяжесть собственного самочувствия.

Можно отметить объединяющие тенденции в описаниях субъективного опыта и особенностях метакогнитивных способностей — позитивные описания, описания подконтрольности и понятности жизни оказываются выше в той группе рефлексии, у которой выше и разнообразие метакогнитивной регуляции (в «группе системной рефлексии»). Также видно, что сходные тенденции в описаниях субъективного опыта есть как в группе общих описаний жизни, так и в группе тех вопросов, которые обращены более конкретно к физическому и психическому самочувствию в моменте. Это означает, что при дальнейшем изучении можно будет выделить фокус-группу общих самоописаний, которые

с высокой вероятностью сигнализировали бы об ухудшении самочувствия человека или пребыванию его уже в тяжелом болезненном состоянии. При этом формирование субъективного опыта активно происходит под влиянием как использования метакогнитивных стратегий и общей проинформированности человека о том, как он регулирует свою мыслительную деятельность, так и метакогнитивной убежденности в бессилии перед собственным мышлением, что может приводить к формированию новых самоописаний, полученных не через обратную связь от окружающего мира со сверкой по своим реальным критериям, но при этом участвующих в формировании представлений о своей жизни.

Выводы

Таким образом, у лиц с разным типом рефлексии эмпирически выявлены количественные и качественные различия в метакогнитивных способностях и субъективном опыте, при этом подтверждается позитивная роль системной рефлексии в самопознании.

При выраженности системной рефлексии выше показатели сознательного использования метакогнитивных стратегий, позитивного описания жизни, уровня субъективного контроля над жизненными ситуациями и погруженности в осознание механизмов собственного мышления.

При выраженности интроспекции выше показатели дисфункциональных метакогнитивных убеждений и направленности личности на освоение внутреннего мира, а также преобладают негативные описания жизни и собственного самочувствия.

При выраженности квазирефлексии показатели сознательного использования метакогнитивных стратегий ниже, чем в группе системной рефлексии, по выраженности негативных метакогнитивных убеждений «группа квазирефлексии» сходна с «группой интроспекции», но в общих описаниях жизненных ситуаций квазирефлексия дает возможность формировать более позитивные характеристики жизни, хотя с точки зрения личных уточненных описаний состояния описываются такими же болезненными, как и в «группе интроспекции».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова О. В., Дерманова И. Б. Семантический дифференциал жизненной ситуации // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 127–145. <https://www.doi.org/10.17759/cpp.2018260307>
2. Бердичевский А. А. Рефлексия и регуляция эмоций у лиц, находящихся в отношениях с потребителями психоактивных веществ // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 6. С. 59–77.
3. Зарецкий В. К., Судакова Л. В. Помощь в преодолении учебных трудностей средствами рефлексивно-деятельностного подхода в условиях дистанционного обучения: случай Мити // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 120–136. <https://www.doi.org/10.17759/cpp.2020280207>
4. Каранетян Л. В. Рефлексивные процессы в структуре эмоционально-личностного благополучия // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 412–415. <https://www.doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p412-415>
5. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.; Ярославль: Институт психологии РАН; Аверс-Пресс, 2005. 344 с.
6. Каяшева О. И. Взаимосвязи конструктивных и неконструктивных типов рефлексии с алекситимией у студентов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. № 2. С. 32–39. <https://www.doi.org/10.18384/2310-7235-2021-2-32-39>
7. Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. 335 с.
8. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.

9. Майоренко И. А., Миронова М. Н., Эпоева Л. В. К вопросу о роли метакогнитивных стратегий в обучении иностранному языку студентов неязыкового вуза // Русистика без границ. 2021. Т. 5. № 1. С. 76–84.
10. Матюшкина Е. Я., Кантемирова А. А. Профессиональное выгорание и рефлексия специалистов помогающих профессий // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 2. С. 50–68. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270204>
11. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. М.: МЕДпресс, 2001. 432 с.
12. Перикова Е. И., Ловягина А. Е., Бызова В. М. Психология метапознания. СПб.: Скифия-принт, 2020. 150 с.
13. Проворова А. Н., Коржова Е. Ю. Связь метакогнитивных убеждений и стратегий с выраженностью депрессивной симптоматики в популяционной выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 2. С. 146–162. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300209>
14. Пузырева Л. А. Влияние когнитивного компонента субъективного опыта на индивидуальную семантику кризисных переживаний: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2006. 23 с.
15. Сирота Н. А., Московченко Д. В., Ялтонский В. М., Ялтонская А. В. Апробация краткой версии опросника метакогнитивных убеждений на русскоязычной выборке // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2018. Т. 15. № 2. С. 307–325. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-2-307-325>
16. Фоминых Е. С. Психологические индикаторы жизненной позиции студентов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2022. Т. 24. № 4 (92). С. 462–471. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-4-462-471>
17. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. 1979. Vol. 34. No. 10. P. 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
18. Nordahl H., Nordahl H. M., Vogel P. A., Wells A. Explaining depression symptoms in patients with social anxiety disorder: Do maladaptive metacognitive beliefs play a role? // Clinical Psychology & Psychotherapy. 2018. Vol. 25. No. 3. P. 457–464. <https://doi.org/10.1002/cpp.2181>

REFERENCES

1. Aleksandrova O. V., Dermanova I. B. Semanticheskij differentsial zhiznennoj situatsii // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2018. Т. 26. № 3. С. 127–145. <https://www.doi.org/10.17759/cpp.2018260307>
2. Berdichevskij A. A. Refleksiya i regulyatsiya emotsij u lits, nakhodyashchikhsya v otnosheniyakh s potrebitelyami psikhoaktivnykh veshchestv // Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya. 2021. Т. 9. № 6. С. 59–77.
3. Zaretskij V. K., Sudakova L. V. Pomoshch' v preodolenii uchebnykh trudnostej sredstvami refleksivno-deyatel'nostnogo podkhoda v usloviyakh distantsionnogo obucheniya: sluchaj Miti // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2020. Т. 28. № 2. С. 120–136. <https://www.doi.org/10.17759/cpp.2020280207>
4. Karapetyan L. V. Refleksivnye protsessy v strukture emotsional'no-lichnostnogo blagopoluchiya // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2020. № 1 (179). С. 412–415. <https://www.doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p412-415>
5. Karpov A. V., Skityaeva I. M. Psikhologiya metakognitivnykh protsessov lichnosti. М.; Yaroslavl': Institut psikhologii RAN; Avers-Press, 2005. 344 с.
6. Kayasheva O. I. Vzaimosvyazi konstruktivnykh i nekonstruktivnykh tipov refleksii s aleksitimiej u studentov // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki. 2021. № 2. С. 32–39. <https://www.doi.org/10.18384/2310-7235-2021-2-32-39>
7. Korzhova E. Yu. Psikhologicheskoe poznanie sud'by cheloveka. SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena, 2002. 335 с.
8. Leont'ev D. A., Osin E. N. Refleksiya “khoroshaya” i “durnaya”: ot ob'yasnitel'noj modeli k differentsial'noj diagnostike // Psikhologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
9. Majorenko I. A., Mironova M. N., Epoeva L. V. K voprosu o roli metakognitivnykh strategij v obuchenii inostrannomu yazyku studentov neyazykovogo vuza // Rusistika bez granits. 2021. Т. 5. № 1. С. 76–84.
10. Matyushkina E. Ya., Kantemirova A. A. Professional'noe vygoranie i refleksiya spetsialistov pomagayushchikh professij // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2019. Т. 27. № 2. С. 50–68. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270204>
11. Mendeleevich V. D. Psikhologiya deviantnogo povedeniya. М.: MEDpress, 2001. 432 с.
12. Perikova E. I., Lovyagina A. E., Byzova V. M. Psikhologiya metapoznaniya. SPb.: Skifiya-print, 2020. 150 с.

13. Provorova A. N., Korzhova E. Yu. Svyaz' metakognitivnykh ubezhdenij i strategij s vyrazhennost'yu depressivnoj simptomatiki v populyatsionnoj vyborke // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2022. T. 30. № 2. S. 146–162. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300209>

14. Puzyreva L. A. Vliyanie kognitivnogo komponenta sub'ektivnogo opyta na individual'nyu semantiku krizisnykh perezhivaniy: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Yaroslavl', 2006. 23 s.

15. Sirota N. A., Moskovchenko D. V., Yaltonskij V. M., Yaltonskaya A. V. Aprobatsiya kratkoj versii oprosnika metakognitivnykh ubezhdenij na russkoyazychnoj vyborke // Psikhologiya. Zhurnal vysshej shkoly ekonomiki. 2018. T. 15. № 2. S. 307–325. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-2-307-325>

16. Fominykh E. S. Psikhologicheskie indikatory zhiznennoj pozitsii studentov // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2022. T. 24. № 4 (92). S. 462–471. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-4-462-471>

17. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. 1979. Vol. 34. No. 10. P. 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>

18. Nordahl H., Nordahl H. M., Vogel P. A., Wells A. Explaining depression symptoms in patients with social anxiety disorder: Do maladaptive metacognitive beliefs play a role? // Clinical Psychology & Psychotherapy. 2018. Vol. 25. No. 3. P. 457–464. <https://doi.org/10.1002/cpp.2181>

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

ПРОВОРОВА Анастасия Николаевна — *Anastasiya N. Provorova*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [9251-1777](https://orcid.org/0000-0002-2985-7695), ORCID: [0000-0002-2985-7695](https://orcid.org/0000-0002-2985-7695), e-mail: nastya.provorova@gmail.com

Аспирант кафедры общей и социальной психологии института психологии.

Научный руководитель: Коржова Елена Юрьевна, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей и социальной психологии института психологии РГПУ им. А. И. Герцена.

Поступила в редакцию: 15 марта 2023.

Прошла рецензирование: 6 апреля 2023.

Принята к печати: 15 сентября 2023.