

УДК 159.92

Валиуллина Евгения Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Кемерово, Россия

e-mail: valiullinajv@ya.ru

## МЕТАКОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В работе представлены результаты исследования стратегий метакогнитивной регуляции в трудных жизненных ситуациях у лиц молодого возраста при помощи одноименной методики. Метакогнитивная регуляция предполагает использование ресурсов познавательной сферы в решении сложных ситуаций. Результаты исследования свидетельствуют, что у молодых людей наиболее выражены стратегии метакогнитивной регуляции, связанные с эффективностью контроля поведения и интуитивного познания других людей.

Ключевые слова: метапознание, трудная жизненная ситуация, метакогнитивная регуляция, когнитивная сфера, шкала эффективности.

Valiullina Evgenia, candidate of psychological sciences, associate Professor of the Department of Clinical Psychology of Kemerovo state medical University

e-mail: valiullinajv@ya.ru

## METACOGNITIVE REGULATION IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Abstract. This paper presents the results of a study examining metacognitive regulation strategies in challenging life situations in young adults using the eponymous method. Metacognitive regulation involves using cognitive resources to resolve complex situations. The study's findings indicate that young people exhibit the most

pronounced metacognitive regulation strategies associated with effective behavioral control and intuitive cognition of others.

Keywords: metacognition, difficult life situation, metacognitive regulation, cognitive sphere, effectiveness scale.

Современная психологическая наука трактует метапознание как особую психическую деятельность, направленную на изучение, контроль и управление собственными познавательными процессами [11]. В. У. White., J. R. Frederiksen определяют метапознание как «контроль за качеством собственного мышления и продуктов собственных когнитивных усилий, а также как интеграцию процессов понимания и эмоционального состояния» [12]. Метакогнитивная регуляция включает знания индивида о различных ресурсах своей памяти, восприятия, внимания, мышления, общего и эмоционального интеллекта, а также возможностях собственного социального интеллекта. «Осуществление метакогнитивной регуляции происходит через планирование своей познавательной деятельности, контроль своего прогресса в достижении цели познания и оценку полученного результата» [6, с. 8].

Трудную жизненную ситуацию исследователи рассматривают в нескольких аспектах. Так, В. С. Мерлин опирается на понятие «психологический конфликт» как внутренние противоречия, опосредованные внешними условиями, связанными с субъективно неразрешимой ситуацией. Т. Холмс описывает «стрессогенную жизненную ситуацию» как изменения в жизненном паттерне индивида, при возникновении которой происходит включение адаптивного потенциала. «Трудная ситуация жизнедеятельности» согласно А. Я. Анцупову и А. И. Шипилову характеризуется разбалансированностью системы «задача – личностные возможности и (или) мотивы – условия среды» и вызывающая у человека психическую напряженность [1]. Н. В. Гришина под «критической жизненной ситуацией» понимает эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, в восприятии человека представляющие сложную психологическую проблему. Ф. Е. Василюк говорит о «критической ситуации»,

в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних «необходимостей» своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.) [5]. Автор описывает критическую ситуацию в нескольких основных понятиях: стресс, фрустрация, конфликт и кризис.

Несмотря на терминологическое многообразие понятия, общими интегральными маркерами трудной жизненной ситуации являются – нарушение механизмов адаптации и усиление психологического стресса. Метакогнитивная регуляция в трудных жизненных ситуациях предполагает использование ресурсов когнитивных процессов в сложных, конфликтных, стрессовых, фрустрирующих ситуациях с целью принятия оптимальных решений, планирования и реализации деятельности, коррекции поведения и контроля когнитивной сферы.

Объектом исследования стала метакогнитивная регуляция, предметом исследования: метакогнитивная регуляция в трудных жизненных ситуациях. Методы исследования – теоретический анализ литературы по вопросам метапознания, обзор публикаций проблем метакогнитивной регуляции, психологическое тестирование, интерпретация и обобщение полученных данных. Респондентами исследования стали юноши и девушки в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст участников  $19,6 \pm 1,69$ ), всего было опрошено 60 человек. Психодиагностика проведена при помощи «Шкалы метакогнитивной регуляции трудных жизненных ситуаций» (МиРТЖС) [9].

Результаты и их обсуждение. В качестве составляющих компонентов метакогнитивной регуляции трудных жизненных ситуаций исследователи выделяют: метакогнитивные знания (знания о когнитивных способностях, знания общих и индивидуальных закономерностей, стратегий познания и т.д.); метакогнитивное регулирование (процессы, которые связаны с планированием – выбором подходящей стратегии познавательной деятельности, мониторингом – осведомленности в реальном времени об эффективности выбранных стратегий и оценкой – анализом эффективности стратегий после решения задачи);

когнитивный контроль (оценка ситуации и ресурсов личности, необходимых для преодоления этой ситуации) [8].

Когнитивный контроль фиксирует степень сложности разрешения ситуации, выполнения задания и т.д. при смене способов восприятия и/или переработки информации [4]. Такой контроль позволяет индивиду осуществлять регулирование своего поведения согласно актуальным задачам. Когнитивный контроль активизирует познавательные процессы, настраивает сенсомоторные функции, подавляет неадекватные ситуации реакции, обнаруживает и корректирует ошибки, координирует одновременное выполнение нескольких задач и т.д.

«Шкала метакогнитивной регуляции трудных жизненных ситуаций» разработана И. А. Филенко и С. А. Богомазом и содержит следующие шкалы: самоконтроль поведения, контроль тревожности, функционирование памяти и интуитивное познание людей. Шкала эффективность самоконтроля поведения (средние значения в данном исследовании  $3,91 \pm 0,67$ ) характеризует способность индивида к контролю своего поведения, достаточному самообладанию, устойчивости сознания и адекватности мышления в трудных жизненных ситуациях. «Способность личности поддерживать оптимальную деятельность психики в условиях фрустрирующих, конфликтных и стрессовых ситуаций определяет качество конфликтоустойчивости» [2, с. 1]. Эмоциональная устойчивость, конфликтоустойчивость, стрессоустойчивость – все это специфические проявления общей психологической устойчивости личности.

Шкала эффективность контроля тревожности (среднее значение  $2,96 \pm 0,91$ ) выявляет степень сформированности индивида способности к управлению состоянием тревоги при ее возникновении в стрессовых обстоятельствах. «Под тревожностью понимают психическое свойство со склонностью к переживанию тревоги и характеризующиеся низким порогом её возникновения. Оптимальный средний уровень тревожности позволяет вырабатывать адекватные способы реагирования на возникающие препятствия и различные жизненные ситуации» [3, с. 26]. Психическая напряженность как реакция личности на преодоление

значимых трудностей входит в диапазон признаков трудных жизненных ситуаций помимо осознания наличия угрозы, препятствий на пути реализации целей, а также изменения привычных параметров деятельности (поведения, общения, реакций).

Шкала эффе́ктивность интуитивного познания других людей (среднее значение  $3,87 \pm 0,66$ ) связана со способностью интуитивного познания людей, которая в стрессовых ситуациях раскрывает многоплановость контекстов социальных взаимодействий и отношений. Согласно аналитической психологии К. Г. Юнга, интуиция входит в «четверку» основных психологических функций (помимо чувства, мышления и ощущения) и определяет отношение человека к самому себе, окружающему миру, а также способу принятия жизненно важных решений [10].

Интуитивное познание основано на интуиции и особом «внутреннем чувстве», когда индивид благодаря своему предчувствию, без преднамеренного анализа или последовательных логических рассуждений получает знания о ситуации, деятельности или другом человеке. Социальная интуиция помогает человеку правильно интерпретировать намерения, эмоциональные состояния, потребности и желания, а также мотивы поступков других людей. А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов в классификации трудных ситуаций выделяют трудные ситуации деятельности, ситуации внутриличностного плана и ситуации социального взаимодействия [1]. Т.е. внутриличностная сфера и социальная сфера выступают областями дисгармонии, которые пересекаются друг с другом и тесно взаимосвязаны.

Шкала эффе́ктивность функционирования памяти (среднее значение  $3,013 \pm 1,09$ ) фиксирует способность человека поддерживать успешное функционирование всех видов памяти и эффективно использовать ее ресурсы для преодоления сложных ситуаций: фиксацию данных, хранение информации и воспроизведение. Одной из эффективных стратегией метакогнитивной регуляции в трудных жизненных ситуациях является «опора на личный опыт», заключающаяся в намеренном воспоминании индивидом собственного

прошлого опыта успешного преодоления трудностей, воспроизведении позитивных личных результатов в предпринятых попытках разрешения проблем.

Стратегии метакогнитивной регуляции представляют собой алгоритмы действий, которые направлены на контроль и регуляцию познания, на планирование и контроль познавательной сферы – процессов восприятия, мышления, внимания, памяти [7]. Стратегии позволяют человеку осознавать, как работает познание, замечать собственные ошибки восприятия информации или ошибки мышления, т.н. когнитивные искажения; подбирать наиболее подходящие к актуальной ситуации способы решения.

Стратегии метакогнитивной регуляции могут включать: «организацию деятельности» (составление плана действий, разработка этапов осуществления задуманного во времени); «вербальное руководство» (метакогнитивные вопросы, адресованные самому себе; комментирование выполнения действий); «мотивирующие установки» (концентрация внимания на успехе, ясность мысли, личностная ресурсность и самоэффективность); концентрация на последствиях и рисках (антиципационная составляющая); «дистанцирование от негативных мыслей» (выработка установки, что «мысли – это всего лишь мысли» – дистанцироваться и занять позицию наблюдателя); переключение внимания (сознательное перемещение внимания на другие объекты); самоконтроль действий (сознательный контроль поведения, выбор стратегий поведения адекватных ситуации).

В проведенном исследовании у молодых людей наиболее выражены стратегии метакогнитивной регуляции в трудных жизненных ситуациях, связанные с эффективностью самоконтроля поведения и самообладания, а также с эффективностью интуитивного познания других людей. В меньшей степени опрошенным юношам и девушкам свойственны метакогнитивные стратегии, связанные с эффективностью контроля тревожности и эффективностью функционирования памяти для преодоления сложных жизненных ситуаций. Результаты проведенного исследования могут быть полезны специалистам в области социальной и когнитивной психологии, психологии личности,

психологии совладающего поведения для разработки программ психологической, диагностической, коррекционной, реабилитационной и терапевтической работы.

Список литературы:

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 2000. 551 с.
2. Валиуллина Е. В. Взаимосвязь конфликтоустойчивости и фрустрации личности // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2020. № 1. С. 1-9.
3. Валиуллина Е. В. Психологический механизм вытеснения при ситуативной и личностной тревожности // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2020. № 2 (18). С. 25–29.
4. Валиуллина Е. В. Самооценка личности в молодом возрасте // Научный вестник Крыма: электронный рецензируемый журнал. 2021. № 1 (30). URL: <https://www.nvk-journal.ru/index.php/NVK/article/view/709> (дата обращения 13.02.2026 г.)
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 240 с.
6. Кучурин В. В. Метапознание в обучении. СПб.: «ЛОИР», 2022. 39 с.
7. Метакогниции это: осознание мышления и контроль над разумом. URL: <https://sky.pro/wiki/lifestyle/metakognicii-eto-osoznanie-myshleniya-i-kontrol-nad-razumom/> (Дата обращения: 27.12.2025).
8. Перикова Е. И., Ловягина А. Е., Бызова В. М. Психология метапознания. СПб.: Скифия-принт, 2020. 150 с.
9. Шкала метакогнитивной регуляции, МиРТЖС. URL: <https://psyttests.org/coping/mirtjs.html> (Дата обращения: 27.12.2025).
10. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика / пер. с англ. В. И. Менжулина. М: АСТ, 2009. 252 с.

11. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring a new area of cognitive developmental Inquiry // American Psychologist. 1979. № 34 (10). P. 906-911.
12. White B. Y., Frederiksen J. R. Inquiry, Modeling, and Metacognition: Making Science Accessible to All Students // Cognition and Instruction. 1998. Vol. 16. № 1. P. 3-118.