

# Метакогнитивные стратегии, убеждения и тип рефлексии у лиц с разным типом жизненных ориентаций

*А. Н. Проворова*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,  
Российская Федерация, 191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48

**Для цитирования:** Проворова А. Н. Метакогнитивные стратегии, убеждения и тип рефлексии у лиц с разным типом жизненных ориентаций // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 2. С. 349–364. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.210>

Направленность современного мира на индивидуализацию жизнедеятельности оказывает большое давление на современного человека: в поиске жизненных целей и ориентиров происходит столкновение с высокими требованиями к материальной успешности и общей самореализации. При этом существует большое количество рекомендаций по повышению уровня продуктивности деятельности через регуляцию внешних факторов (особенности тайм-менеджмента, системы поощрений и др.), в то время как вклад метакогнитивных процессов в регуляцию психической активности не всегда оказывается отмечен. В связи с этим целью данного исследования стало выявление и анализ особенностей метакогнитивного опыта у лиц с разным типом жизненных ориентаций. 319 человек возрастных групп от 18–24 до 65 лет и старше были опрошены по методикам, направленным на выявление типа жизненных ориентаций и ряда параметров метакогнитивной сферы: метакогнитивных стратегий, метакогнитивных убеждений и типа рефлексии. При сравнении лиц из групп с разными жизненными ориентациями получены значимые результаты, которые демонстрируют большую метакогнитивную осведомленность у лиц, ориентированных на возможность взять личную ответственность за свою жизнь и нацеленных на активную внешнюю деятельность. Лица, ориентированные на открытость опыту, но при этом с выраженной экстернальностью, оказываются более подверженными негативным метакогнитивным убеждениям о регуляции своего мышления. В группе лиц с жизненными ориентациями, направленными на прагматизм, ниже негативные метаубеждения и уже диапазон используемых метастратегий, хотя выраженность тех стратегий, которые активно осознаются, находится примерно на одном уровне с группой, в которой наиболее выражена субъектная направленность жизненных ориентаций. В группах с невыраженными жизненными целями или с несогласованностью целей и путей реализации показатели частоты использования метакогнитивных стратегий и системности рефлексии ниже, чем у группы с выраженными субъектными ориентациями.

*Ключевые слова:* жизненные ориентации, метакогнитивные стратегии, метакогнитивные убеждения, рефлексия.

## Введение

Исследования метакогнитивных способностей позволяют получить наиболее современные и актуальные данные, связанные с особенностями проявления самосознания, его структурной организацией, способами контроля и регуляции (Кар-

пов, 2022). Метакогнитивные способности позволяют использовать имеющиеся знания о своем мышлении для мониторинга и коррекции деятельности в соответствии с поставленными целями, определять малоэффективные способы познания и пробовать заменить привычные стратегии саморегуляции на более приемлемые, выявлять негативные убеждения об особенностях своего мышления и подвергать их критической обработке. Метакогнитивная регуляция не только активно участвует в управлении процессами обучения или реализации предметной деятельности, но и сопровождает формирование и реализацию жизненных ориентаций человека (Коржова, 2006; Перикова, Бызова, 2018).

В процессе личностного развития люди обычно мотивируют себя на выполнение индивидуально значимых задач, отслеживают эмоциональный фон внутри деятельности, осуществляют регуляцию через морально-нравственные ориентиры. Есть много современных исследований жизненных ориентаций, связанных с изучением этих аспектов психической деятельности человека (Лебедева, 2019; Ярвова, Калинин, 2021). Но для получения большего удовлетворения от выполнения поставленных целей и реализации собственных ценностей человек должен состояться как субъект: определить индивидуальный, необобщенный смысл жизни, проживая при этом всю многозначность жизненных ситуаций; определить свои ресурсы, помогающие в достижении поставленных задач, обозначить проблемные места на этом пути и искать способы их преодоления; преобразовать внутренний потенциал во внешне выраженную деятельность, подтверждающую процесс достижения цели (Карпинский, 2019). По мере перехода от объектности к субъектности будут меняться и жизненные ценности личности, а также проявления человека как во внешнем, так и во внутреннем мире. Наблюдения за этими изменениями позволяют людям не только чувствовать динамику жизни, но и определять сформированность себя как отдельной личности (Гаранина, Андропова, 2022).

Даже при таком кратком описании процесса субъектно-личностного становления видно, насколько это объемная и сложная работа психики, и закономерно возникают вопросы о типах и уровнях регуляции этого процесса. Изучение метакогнитивных психических образований, затрагивающих процесс познания в целом, может дать как минимум часть ответов на эти вопросы. Если человек стремится к улучшению своих умений и навыков, то метакогнитивные стратегии как знания о привычных эффективных способах достижения успеха помогут реализовать этап оценки и включения в личностное развитие своих ресурсов. Люди, ценящие независимость и автономность, могут быть сосредоточены на развитии тех метакогнитивных способностей, которые позволяют лучше понимать и контролировать свои мыслительные процессы и, как следствие, действовать в большей степени вне влияния внешних условий. При этом личностные особенности также могут быть взаимосвязаны с выраженностью компонентов метакогнитивной сферы человека — например, лица с выраженной экстравертированностью и позитивным отношением более вероятно полагаются на знания о своем мышлении и активнее используют свои метакогнитивные способности (Hüseyin, 2016).

Если вернуться к теме изменений жизненных ориентаций в направлении субъект-объектности, то здесь также можно отметить влияние метакогнитивного опыта личности. Лучшее понимание своих внутренних процессов, чувство подконтрольности мышления, наблюдения и рефлексивная оценка результатов дея-

тельности могут приводить к большей выраженности субъектности, так как дают информацию, которую можно использовать для приобретения большей стабильности в мире, полном неопределенности. В то же время объектность самовосприятия вынуждает искать опору во внешнем мире — мнения, поступки других людей, опора на удачу или представления о подвластности происходящего судьбе и личному бессилию перед ней. При такой организации процесса познания более вероятно низкая осведомленность о своих метакогнитивных способностях, как следствие — меньшая эффективность использования метакогнитивных стратегий, навыков и формирование убеждений о дисфункциональности своей метакогнитивной регуляции (Макарова, 2021).

Важно отметить, что метакогнитивные способности важны не только для организации деятельности, направленной на реализацию целей, соответствующих жизненной ориентации человека, но и для лучшего понимания своих ценностей, мотивов, возможности исследовать свои убеждения, подвергать их сомнению или, напротив, утверждать. Все это также будет вести к большей выраженности субъектной ориентации, направленности на свои цели, уверенности в своих действиях и удовлетворенности жизнью (Cikrikci, Odaci, 2015; Карпинский, 2019).

Есть небольшое количество исследований, которые изучают особенности реализации жизненных ориентаций и выраженность метакогнитивной регуляции. Например, совладание с временной транспективой и психическое благополучие (характеристики субъектного типа ориентаций) более выражены у людей с развитыми метакогнитивными копинг-стратегиями (Morgenroth et al., 2020). Также есть данные и о том, что рост метакогнитивной регуляции у людей с ограниченными моторными функциями в большей мере позволяет достичь самоэффективности и самореализации внутри повседневных и профессиональных проблем и задач (Öhrvall et al., 2019).

В части исследований подтверждается идея влияния метакогнитивных процессов на реализованность жизненных задач: при сравнении людей с ориентацией на состояние или деятельность были получены доказательства того, что различия между этими группами преимущественно связаны не с тем, какой выбор был сделан человеком, а с интерпретацией уверенности в этом выборе. Позитивные метаубеждения приводят к большей решительности в реализации своих намерений внутри различных жизненных ситуаций (Zajkowski et al., 2022).

Это согласуется и с исследованиями взаимосвязи течения негативных психических состояний и метакогнитивной регуляции, где отмечается влияние дисфункциональных метаубеждений о своей жизненной активности, способностях регулировать процесс мышления на поддержание депрессивных, тревожных расстройств и неустойчивость их ремиссии (Проворова, Коржова, 2022), что в свою очередь снижает чувство самопринятия и самореализованности людей (Tibubos et al., 2019).

Также есть новые данные, расширяющие представления о направленности активности человека: выявляются и теоретически обосновываются не только субъект-объектные типы деятельности, но и новый — информационный. В статье А. В. Карпова и соавт., в частности, рассматривается метакогнитивная регуляция данного типа деятельности (Карпов и др., 2021).

Исследования, посвященные взаимосвязи метакогнитивного опыта и жизненных ориентации личности, немного. Выявлено, что высокая осведомленность о ме-

такоегнитивной регуляции своего познания оказывает влияние на общую устремленность человека к продуктивности не только в контексте повышения уровня материального благополучия, но и с точки зрения личностного развития, повышения информированности о себе и большей возможности использования внутренних ресурсов для достижения собственных целей. В этом и заключается новизна и значимость данной работы: важно расширить имеющуюся информацию об особенностях метакогнитивной регуляции у людей разных типов жизненных ориентаций. Это позволит обновить базу теоретических знаний психологии метакогнитивизма благодаря изучению влияния метакогнитивного опыта на формирование и реализацию системы жизненных ориентиров человека в целом, так как длительное время изучение метакогнитивной сферы проводилось преимущественно в контексте учебно-трудовой деятельности. Повышение осведомленности людей об особенностях метакогнитивной сферы психики и развитии определенных метакогнитивных способностей может использоваться специалистами в психотерапевтической практике, что позволит обеспечить новые возможности для роста субъектности и удовлетворенности жизнью.

В связи с этим целью исследования стало выявление и анализ особенностей метакогнитивного опыта у лиц с разным типом жизненных ориентаций.

## Гипотезы

Существуют различия выраженности компонентов метакогнитивного опыта у лиц с разным типом жизненных ориентаций:

- респонденты с жизненными ориентациями, характеризующимися интернальностью и стремлением к активной деятельности, активнее реализуют свой метакогнитивный опыт и менее подвержены негативным убеждениям о регуляции своего мышления;
- респонденты с жизненными ориентациями на прагматические цели чаще используют метакогнитивные стратегии, направленные на отслеживание достижения цели и оценку результатов практической деятельности;
- респонденты с жизненными ориентациями, включающими внешний локус контроля, более склонны к негативным самоописаниям метакогнитивного опыта.

## Методы

**Выборка.** В исследовании приняли участие 319 человек (249 женщин и 70 мужчин) возрастных групп от 18–24 до 65 лет и старше (18–24 — 69%; 25–34 — 18%; 35–44 — 3%; 45–54 — 6%; 55–64 — 2%, 65 и старше — 1%). Выборка популяционная, состоит из участников, которые добровольно согласились заполнить батарею методик на платформе Google-форм, этим объясняется полученное распределение участников по данным возрастным группам — молодежь активнее участвует в онлайн-исследованиях. Для взрослых людей особенности формирования субъект-объектных ориентаций не обнаруживают прямой зависимости от возраста, имеющейся у младших школьников, для которых есть отдельная версия опросника субъект-объектных ориентаций. Разделение на группы по типам жизненных ориентаций было произведено с помощью методики Е. Ю. Коржовой «Опросник

субъект-объектных ориентаций»: преобразователь (49 чел., 15%), гармонизатор (87 чел., 27%), пользователь (20 чел., 6%), потребитель (32 чел., 10%), смешанный (131 чел., 41%).

**Методики.** Опросник субъект-объектных ориентаций (Коржова, 2002) состоит из 21 закрытого вопроса и направлен на выявление типа жизненных ориентаций респондентов. Получаемые показатели: тип жизненных ориентаций, общий показатель субъект-объектных ориентаций, трансситуационная изменчивость, трансситуационный локус контроля, трансситуационное освоение мира, трансситуационная подвижность.

По первому показателю было произведено разделение выборки на группы по типу жизненных ориентаций:

- преобразователь — интернальный адаптирующий, люди данной группы отличаются стремлением к развитию как в разных внешних сферах жизни, так и во внутреннем мире, активной самореализации;
- гармонизатор — экстернальный адаптирующий, группа, так же как и предыдущая, характеризуется открытостью новому опыту, но отличается большей ориентированностью на события внешнего мира;
- пользователь — интернальный адаптивный, в этой группе выражена направленность на практическую деятельность, устремленность к прагматизму в достижении жизненных успехов (цели объектные, конкретные);
- потребитель — экстернальный адаптивный, у лиц данной группы определенные цели могут отсутствовать либо формулироваться обобщенно, характерно стремление к приспособлению в сложившихся условиях, низкое стремление к самосовершенствованию;
- смешанный — без четко выраженной субъект-объектной ориентации, люди данной группы описываются через противоречивость поставленных целей и выполняемой деятельности, трудности построения линейности процесса личностного развития.

В числе методик, направленных на изучение метакогнитивного опыта, применялись следующие.

Дифференциальный тест рефлексивности Д. А. Леонтьева — опросник, направленный на выделение индивидуальных показателей выраженности использования одного из трех типов рефлексии (Леонтьев, Осин, 2014):

- системная рефлексия — равная значимость событий внешнего и внутреннего мира (например, «изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя»);
- интроспекция — погруженность в события внутреннего мира и переживания о них, вместе с квазирефлексией отмечена авторами методики как менее адаптивный вариант рефлексии (например, «когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься»);
- квазирефлексия — отвлеченность в размышлениях как от событий внешнего мира, так и от внутренних переживаний (например, «я могу замечаться и забыть обо всем»).

Шкала самооценки метакогнитивного поведения ЛаКоста (Карпов, Скитяева, 2002) — опросник, направленный на выявление часто используемых метакогнитивных стратегий, участникам предлагается оценить предложенные мыслительные

стратегии по частоте их использования 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 (Сирота и др., 2018) — опросник направлен на выявление оформленных в убеждения знаний об основных особенностях своего мышления и способах его регуляции. Содержит пять шкал:

1) позитивные убеждения, касающиеся беспокойства, — выраженность представлений о том, что регуляция осуществляется преимущественно с помощью тревожности и что без нее человек может не справиться с жизненными трудностями;

2) негативные убеждения, связанные с управляемостью и опасностью беспокойства, — шкала, описывающая убежденность в собственной беспомощности перед возникновением тревожных состояний или невозможности остановить начавшееся волнение;

3) когнитивная несостоятельность — убежденность в общей неэффективности работы своей памяти;

4) контроль мыслей — убеждения, преимущественно описывающие ожидание плохого исхода событий при отказе от постоянного отслеживания процесса мышления и сильное чувство страха при этом;

5) внимательность к собственным мыслительным процессам — шкала, включающая убеждения о возможности постоянного наблюдения за своим мышлением.

Статистический анализ был проведен с использованием программы Statistica v.12.5: первичная описательная статистика, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA (Welch test, LSD post hoc).

## Результаты

В исследовании было проведено сравнение метакогнитивных стратегий, убеждений и типа рефлексий у лиц с разными типами жизненных ориентаций с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA. Полученные результаты со значимыми различиями отражены в табл. 1 (различия выраженности используемых метакогнитивных стратегий) и 2 (различия выраженности метакогнитивных убеждений и типов рефлексии).

В группе «Преобразователь» по сравнению с остальными группами выше показатель склонности к письменной фиксации своих мыслей и больше широта вариантов используемых метакогнитивных стратегий (показатель «Ведение дневников» с группой «Гармонизатор» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ , с группой «Пользователь» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$  и группой «Смешанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ ; показатель «Интегральный показатель метакогнитивной осведомленности» с группой «Гармонизатор» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ , с группой «Пользователь» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$  и группой «Смешанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ ).

Таблица 1. Сравнение групп лиц с различными жизненными ориентациями по показателям метакогнитивных стратегий

Показатель	Группа	M	SD	Welch F	Welch p
Стратегическое планирование	Преобразователь	3,94	0,86	2,98	≤0,05
	Гармонизатор	3,32	1,14		
	Пользователь	3,53	1,06		
	Потребитель	3,46	0,98		
	Смешанный	3,6	1,01		
Осознанное принятие решений	Преобразователь	4,25	0,86	2,48	≤0,05
	Гармонизатор	3,80	1,12		
	Пользователь	3,93	0,88		
	Потребитель	3,54	1,14		
	Смешанный	3,83	1,00		
Преодоление субъективных ограничений	Преобразователь	4,33	0,81	5,03	≤0,001
	Гармонизатор	3,63	0,86		
	Пользователь	3,87	0,92		
	Потребитель	3,88	0,80		
	Смешанный	3,85	0,92		
Перефразирование и резюмирование получаемой информации	Преобразователь	4,50	0,68	2,88	≤0,05
	Гармонизатор	3,99	1,03		
	Пользователь	3,93	1,33		
	Потребитель	4,04	1,12		
	Смешанный	3,96	1,00		
Ведение дневников	Преобразователь	2,69	1,53	3,47	≤0,01
	Гармонизатор	2,05	1,37		
	Пользователь	1,53	1,13		
	Потребитель	2,00	1,25		
	Смешанный	1,93	1,33		
Интегральный показатель метакогнитивной осведомленности	Преобразователь	3,82	0,48	6,05	≤0,001
	Гармонизатор	3,46	0,53		
	Пользователь	3,22	0,49		
	Потребитель	3,44	0,55		
	Смешанный	3,45	0,54		

Примечания: M — среднее значение; SD — стандартное отклонение; Welch F — тест Уэлча; p — уровень значимости теста Уэлча.

Таблица 2. Сравнение групп лиц с различными жизненными ориентациями по показателям метакогнитивных убеждений и типов рефлексий

Показатель	Группа	M	SD	Welch F	Welch p
Негативные убеждения о беспокойстве	Преобразователь	13,0	4,52	4,46	≤0,01
	Гармонизатор	14,9	4,42		
	Пользователь	10,1	3,01		
	Потребитель	14,2	4,59		
	Смешанная	13,6	4,43		
Внимательность к собственным мыслительным процессам	Преобразователь	16,67	3,54	3,63	≤0,01
	Гармонизатор	14,57	3,35		
	Пользователь	14,07	3,79		
	Потребитель	14,92	3,86		
	Смешанная	14,62	3,56		
Системная рефлексия	Преобразователь	40,73	4,88	5,62	≤0,001
	Гармонизатор	39,41	4,80		
	Пользователь	35,27	6,84		
	Потребитель	35,83	5,77		
	Смешанная	37,83	6,07		
Интроспекция	Преобразователь	22,42	5,81	3,36	≤0,01
	Гармонизатор	24,86	6,10		
	Пользователь	19,93	4,30		
	Потребитель	23,13	4,06		
	Смешанная	22,94	5,82		
Квазирефлексия	Преобразователь	24,19	5,98	3,36	≤0,01
	Гармонизатор	26,45	6,11		
	Пользователь	21,67	4,43		
	Потребитель	23,92	5,04		
	Смешанная	24,09	6,28		

Примечания: M — среднее значение; SD — стандартное отклонение; Welch F — тест Уэлча; p — уровень значимости теста Уэлча.

Также группа «Преобразователь» в сравнении с остальными группами, за исключением группы «Пользователь», демонстрирует более высокие средние значения метакогнитивных стратегий, направленных на прогноз результатов, последствий своих жизненных выборов и на стремление настойчиво искать решение исходно сложных и непонятных задач (показатель «Осознанное принятие решений» с группой «Гармонизатор» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$  и группой «Смешанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$ ; показатель «Преодоление субъективных ограничений» с группой «Гармонизатор» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$  и группой «Сме-



шанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ ). Выше у этой группы и показатель переосмысления поступающих идей через перефразирование и резюмирование по сравнению с группами «Гармонизатор» и «Смешанный» (показатель «Перефразирование и резюмирование получаемой информации», LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ ).

В группе «Гармонизатор» ниже показатель метакогнитивной стратегии «Стратегическое планирование», которая заключается в создании заранее планов действий, сроков их выполнения, определения своих слабых и сильных сторон внутри этой деятельности, в сравнении с группами «Преобразователь» (LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ ) и «Смешанный» (LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ ).

Группа «Преобразователь» демонстрирует более высокие значения убежденности в возможности постоянного контроля и регуляции своего мышления (показатель «Внимательность к собственным мыслительным процессам» с группой «Гармонизатор» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ , с группой «Пользователь» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$  и группой «Смешанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ ).

Негативные убеждения о том, что тревогу очень сложно или практически невозможно контролировать, а также о болезненности переживания волнения (показатель «Негативные убеждения о беспокойстве») выше у группы «Гармонизатор» в сравнении с группами «Преобразователь» (LSD post hoc test  $p \leq 0,05$ ) и «Смешанный» (LSD post hoc test  $p \leq 0,05$ ). А в группе «Пользователь», напротив, данный показатель самый низкий среди всех групп (с группой «Преобразователь» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$ , с группой «Гармонизатор» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$  и группой «Смешанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ ).

Менее адаптивные формы рефлексии «Интроспекция» и «Квазирефлексия» выше в группе «Гармонизатор» в сравнении с группами «Преобразователь» (LSD post hoc test  $p \leq 0,05$  для обоих показателей), «Пользователь» (LSD post hoc test  $p \leq 0,01$  для обоих показателей) и «Смешанный» (LSD post hoc test  $p \leq 0,05$  и LSD post hoc test  $p \leq 0,01$  соответственно).

Тип рефлексии, подразумевающий обращение как к внутреннему, так и к внешнему миру, «Системная рефлексия» в группах «Преобразователь» и «Гармонизатор» выше по сравнению с остальными, при этом значимых различий между этими двумя группами нет. Для группы «Преобразователь» в сравнении с группой «Пользователь» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,001$  и группой «Смешанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ . Для группы «Гармонизатор» в сравнении с группой «Пользователь» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$ , с группой «Потребитель» LSD post hoc test  $p \leq 0,01$  и группой «Смешанный» LSD post hoc test  $p \leq 0,05$ .

## Обсуждение

Большинство человеческих устремлений подразумевает необходимость последовательно делать выбор и реализовывать его в деятельности. На каждом этапе движения к целям уверенность человека может влиять на вероятность движения вперед. При этом предвзятость убеждений об эффективности своего мышления и важности саморегуляции может приводить к отказу от деятельности и снижению вероятности

самореализации внутри выбранных жизненных ориентаций. Наблюдения и интерпретация полученной информации о своей метакогнитивной сфере позволяет человеку не только приблизиться к целостности представлений о себе как об автономной и уникальной личности, но и дает возможность скорректировать отношение к деятельности через возможность применять новые способы метакогнитивной регуляции или совершенствование уже активно используемых приемов.

По результатам исследования мы видим, что группа «Преобразователь», отличающаяся от остальных более высоким уровнем личной ответственности за жизнь и активным стремлением выражать себя через деятельность, обладает более высокими показателями выраженности ряда метакогнитивных стратегий: письменной фиксации мыслей, настойчивого поиска решений сложных задач, перефразирования и резюмирования поступающей информации. Также в этой группе выше показатель широты вариативности выбора метакогнитивных стратегий, то есть у участников этой группы больше знаний о том, с помощью каких способов они могут контролировать свою деятельность и получать больше значимых результатов. Здесь же отмечается и более высокий уровень системной рефлексии, то есть способности свободно переключаться между событиями внешнего и внутреннего мира. Это подтверждает нашу первую гипотезу о большей осведомленности в метакогнитивной регуляции у лиц с интернальностью и устремлением к активной деятельности. При этом интересно отметить, что у группы «Пользователь» в среднем выше показатель метакогнитивного убеждения «Внимательность к собственным мыслительным процессам», который, хоть и входит в число негативных метаубеждений, в контексте полученных результатов (и в соответствии с вариантами ответов по методике, образующих этот показатель) характеризует более выраженную уверенность лиц этой группы в возможности качественно отслеживать свое мышление и убежденность в хорошем знакомстве с тем, как у них происходит процесс познания. Это подтверждается более высокой в сравнении с другими группами самооценкой частоты использования различных метакогнитивных стратегий и более низкими показателями малоэффективных форм рефлексии (интроспекции и квазирефлексии) и негативных убеждений о бесконтрольности беспокойства.

Группа «Гармонизатор» также характеризуется экстернальностью в описании причинности полученных результатов деятельности. Исходя из теоретического анализа проблематики рассмотрения особенностей метакогнитивной регуляции внутри разных жизненных ориентаций, мы сформировали третью гипотезу, о том, что у лиц с меньшим приписыванием себе ответственности за реализацию жизненных целей чаще встречается негативная самооценка метакогнитивного опыта (Zajkowski et al., 2022). Так, мы видим, что в данной группе уровень системной рефлексии выше, чем у других групп, так же как и у группы «Преобразователь» (между собой эти группы по данному параметру значимо не различаются). Но несмотря на то что лица группы «Гармонизатор» открыты новому опыту, у них отмечается более низкий показатель метакогнитивной стратегии, заключающейся в активном планировании этапов работы, ее сроков, вспомогательных и мешающих факторов. В то же время в данной группе выше убеждения о бесконтрольности чувства волнения и тревоги, которые сами по себе могут причинить сильный вред человеку, а также выше показатели интроспекции и квазирефлексии. При этом мы видим по ряду исследований, что эти показатели взаимосвязаны с выраженностью сим-

птомов негативных психических состояний, в частности таких как депрессивные и тревожные расстройства (Aldahadha, 2021; Проворова, Коржова, 2022). Можно предположить, что представители группы «Гармонизатор», несмотря на свое внутреннее стремление к саморазвитию, при их внешнем локусе контроля оказываются, вероятно, более подвержены негативному самочувствию и страхам перед тревогой и волнением, что потенциально может делать лиц этой группы менее устойчивыми к стрессовым воздействиям и возможности реализовывать новые проекты, так как в них на первых этапах много неопределенности.

Группа «Пользователь», характеризующаяся интернальностью и прагматизмом, показала самые низкие значения среди остальных групп по показателю негативных убеждений о беспокойстве. При этом, несмотря на то что более высоких по сравнению с другими группами показателей выраженности использования конкретных метакогнитивных стратегий не выявлено, по большинству из полученных различий, за исключением ведения дневников и интегрального показателя метакогнитивной осведомленности, самых низких именно в этой группе, группа «Пользователь» не отличается от группы «Преобразователь». Вероятно, хотя люди данной жизненной ориентации и не обладают более широким рядом используемых метастратегий, они очень активно используют немногочисленные выбранные ими способы регуляции поведения. При этом отсутствие ярко выраженных негативных метаубеждений о влиятельности тревоги позволяет лицам данной группы с большей вероятностью проявляться внешне, что может оказаться менее доступно, например, для лиц из группы «Гармонизатор». Это согласуется с исследованием (Zajkowski et al., 2022), в котором отмечалась значимость для поведенческой активации человека не только правильности сделанного им выбора в прошлом, но и его интерпретации — люди, не склонные к негативным метаубеждениям, оказались в группе, ориентированной на конкретную деятельность. Однако наша вторая гипотеза о преобладании у лиц, ориентированных на практическую деятельность, метакогнитивных стратегий прямого контроля и выстраивания системы оценивания деятельности не подтвердилась. Для людей такой направленности более характерными оказались меньшая погруженность в отслеживание своих переживаний об исследовании процесса своего мышления и выраженное следование избранному небольшому количеству стратегий регуляции деятельности.

В группах «Потребитель» и «Смешанный», характеризующихся либо отсутствием четких жизненных целей, либо противоречивостью поставленных целей и реализуемой деятельности соответственно, не выявлено существенных отличий, кроме более низких показателей по сравнению с группами «Преобразователь» и «Гармонизатор».

Таким образом, мы видим, что лица с более ярко выраженными субъектными жизненными ориентациями (группа «Пользователь») отличаются и существенной осведомленностью в метакогнитивной регуляции, вариативностью используемых метастратегий, позитивными интерпретациями своего контроля мышления и системностью рефлексии. Группа «Гармонизатор», несмотря на схожесть с группой «Преобразователь» в стремлении к активным изменениям, в итоге из-за отсутствия выхода в активную практическую деятельность чаще сталкивается с формированием негативных метакогнитивных убеждений и погруженностью в самокопание (интроспекция) и фантазирование (квазирефлексия). При

этом группа «Пользователь», несмотря на отсутствие открытости новому опыту, оказывается в контексте возможности начать что-то активно делать в более выгодном положении благодаря меньшей фиксации на негативных метаубеждениях и активному использованию избранных метастратегий, хоть и в малом их количестве. Последнее в будущем, конечно, может стать проблематичным для лиц этой группы в тех ситуациях, где старые стратегии не работают, а ригидность переключения между ними и чем-то новым не позволит быстро сформировать новый план регуляции и оценки деятельности. Полученные результаты в определенной мере согласуются с выводами исследования К. В. Карпинского о том, что хотя бы частичный успех в реализации поставленных целей намного лучше для саморазвития человека, чем отказ от решения жизненных задач с интерпретациями о своей неуспешности (Карпинский, 2019).

## Заключение

Результаты проведенного исследования подтверждают две выдвинутые нами гипотезы:

- респонденты с жизненными ориентациями, характеризующимися интернальностью и стремлением к активной деятельности, активнее реализуют свой метакогнитивный опыт и менее подвержены негативным убеждениям о регуляции своего мышления;
- респонденты с жизненными ориентациями, включающими внешний локус контроля, более склонны к негативным самоописаниям метакогнитивного опыта.

При этом третья выдвинутая нами гипотеза — о том, что респонденты с жизненными ориентациями на прагматические цели чаще используют метакогнитивные стратегии, направленные на отслеживание достижения цели и оценку результатов практической деятельности, не нашла своего полного подтверждения: лица с данной ориентацией оказались сфокусированными на небольшом количестве часто используемых метастратегий. В то же время в этой группе результаты негативных интерпретаций эффективности своей метакогнитивной регуляции оказались самыми низкими.

Смыслжизненные ориентации личности и особенности метакогнитивного опыта связаны друг с другом, полученные результаты полезны как для теоретических исследований, посвященных особенностям определения и поддержания жизненных ориентаций во взаимосвязи с метакогнитивной регуляцией, так и для реализации практических целей, например для создания программ тренировки метакогнитивных способностей, которые были бы нацелены на оценку имеющихся у людей представлений о своей метакогнитивной сфере, коррекцию негативных метакогнитивных убеждений и формирование более широкого круга используемых метакогнитивных стратегий. Также изучение метакогнитивной сферы у лиц разных жизненных ориентаций позволит более полно рассмотреть, какие факторы влияют на формирование субъект-объектных ориентаций, а следовательно, и на общее психологическое благополучие личности и ее уровень саморазвития и самопринятия.

## Литература

- Гаранина Ж. Г., Андропова Н. В. Особенности переживания счастья у студентов с различными смысло-жизненными ориентациями // Интеграция образования. 2022. № 1. С. 146–162. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.106.026.202201.146-162>
- Карпинский К. В. Смысложизненное состояние как показатель субъектного развития личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 1. С. 7–20. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2019.101>
- Карпов А. В. Специфика структурной организации метакогнитивных компонентов рефлексивности // Российский психологический журнал. 2022. Т. 19, № 1. С. 127–142. <https://doi.org/10.21702/grj.2022.1.10>
- Карпов А. В., Ленков С. Л., Рубцова Н. Е. Метакогнитивная детерминация удовлетворенности работой в профессиях информационного типа // Российский психологический журнал. 2021. Т. 18, № 3. С. 86–103. <https://doi.org/10.21702/grj.2021.3.6>
- Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.; Ярославль: Институт психологии РАН, 2002.
- Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена: Союз, 2002.
- Коржова Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека. СПб.: Изд-во РХГУ, 2006.
- Лебедева Р. В. Нравственная сфера и личностные особенности студентов с разными типами жизненных ориентаций // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 2. URL: <https://mir-nauki.com/54psmn219.html> (дата обращения: 20.07.2023).
- Леонтьев Д. А., Осин Е. Е. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–135.
- Макарова Д. Н. Метакогнитивная регуляция, базовые психологические потребности и субъективная витальность студентов-первокурсников // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. Вып. 1. С. 63–71. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.104>
- Перикова Е. И., Бызова В. М. Метакогнитивные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций при разных уровнях самоорганизации деятельности // Вестник НГПУ. 2018. Т. 18, № 5. С. 41–56. <https://doi.org/10.15293/2226-3365.1805.03>
- 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>
- Сирота Н. А., Москвиченко 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>
- Ярлова Т. В., Калинин В. В. Смысложизненные ориентации студентов и их взаимосвязь с ценностями // Современное педагогическое образование. 2021. № 9. С. 175–180.
- Aldahadha B. Metacognition, mindfulness attention awareness, and their relationships with depression and anxiety // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2021. Vol. 39. P. 183–200. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00367-y>
- Cikrikci Ö., Odacı H. The determinants of life satisfaction among adolescents: The role of metacognitive awareness and self-efficacy // Social Indicators Research. 2015. Vol. 125 (3). P. 977–990. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0861-5>
- Hüseyin Yz. The importance of personality traits in students perceptions of metacognitive awareness // Procedia — Social and Behavioral Sciences. 2016. Vol. 232. P. 655–667. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.090>
- Morgenroth O., Keck M., Gensicke M. A. Time will tell: Time perspective as a source for metacognitive emotion-focused coping and its measurement // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110367>
- Öhrvall A. M., Bergqvist L., Hofgren C., Peny-Dahlstrand M. “With CO-OP I’m the boss” — experiences of the cognitive orientation to daily occupational performance approach as reported by young adults

with cerebral palsy or spina bifida // *Disability and Rehabilitation*. 2019. Vol. 42. P. 3645–3652. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1607911>

Tibubos A. N., Köber C., Habermas T., Rohrmann S. Does self-acceptance captured by life narratives and self-report predict mental health? A longitudinal multi-method approach // *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol. 79. P. 13–23. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.01.003>

Zajkowski W., Bielecki M., Marszał-Wiśniewska M. Are you confident enough to act? Individual differences in action control are associated with post-decisional metacognitive bias // *PLoS One*. 2022. Vol. 17 (6). P. e0268501. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0268501> (дата обращения: 31.07.2023).

Статья поступила в редакцию 10 сентября 2023 г.;  
рекомендована к печати 15 февраля 2024 г.

Контактная информация:

Проворова Анастасия Николаевна — аспирант; [nastyaprovorova@gmail.com](mailto:nastyaprovorova@gmail.com)

## Metacognitive strategies, beliefs and type of reflexivity in persons with different types of life orientations

A. N. Provorova

Herzen State Pedagogical University of Russia,  
48, nab. r. Moiki, St. Petersburg, 191186, Russian Federation

**For citation:** Provorova A. N. Metacognitive strategies, beliefs and type of reflexivity in persons with different types of life orientations. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2024, vol. 14, issue 2, pp. 349–364. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.210> (In Russian)

The modern world's focus on individualisation of life activity puts great pressure on the modern person: in the search for life goals and reference points, there is a collision with high requirements for material success and general self-realisation. At the same time, there is a large number of recommendations to increase the level of activity productivity through the regulation of external factors (features of time management, reward systems, etc.), while the contribution of metacognitive processes in the regulation of mental activity is not always noted. In this connection, the purpose of this study was to identify and analyse the peculiarities of metacognitive experience in persons with different types of life orientations. 319 people in the age groups from 18–24 to 65 and older were interviewed using methods aimed at identifying the type of life orientations and a number of parameters of the metacognitive sphere: metacognitive strategies, metacognitive beliefs, and type of reflexivity. When comparing persons from groups with different life orientations, significant results are obtained that demonstrate greater metacognitive awareness in persons oriented towards the possibility of taking personal responsibility for life and aimed at active external activity. Persons oriented towards openness to experience, but with a strong externalising orientation, appear to be more susceptible to negative metacognitive beliefs about the regulation of their thinking. In the group of persons with pragmatism-oriented life orientations, negative metacognitions are lower and the range of metastrategies used is narrower, although the expression of those strategies that are actively realised is at about the same level as in the group with the most pronounced subject-oriented life orientations. In groups with unexpressed life goals or with inconsistency of goals and ways of realisation, the indicators of the frequency of use of metacognitive strategies and systematic reflexivity are lower than in the group with expressed subjective orientations.

**Keywords:** life orientations, metacognitive strategies, metacognitive beliefs, reflexivity.

## References

- Aldahadha, B. (2021). Metacognition, mindfulness attention awareness, and their relationships with depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 183–200. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00367-y>
- Cikrikci, Ö., Odaci, H. (2015). The determinants of life satisfaction among adolescents: The role of metacognitive awareness and self-efficacy. *Social Indicators Research*, 125 (3), 977–990. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0861-5>
- Garanina, Zh. G., Andronova, N. V. (2022). Features of experiencing happiness in students with different life-meaning orientations. *Integratsiia obrazovaniia*, 1, 146–162. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.106.026.202201.146-162> (In Russian)
- Hüseyin, Ýz. (2016). The importance of personality traits in students perceptions of metacognitive awareness. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 232, 655–667. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.090>
- Jarovova, T. V., Kalinkina, V. V. (2021). Meaningful life orientations of students and their relationship with values. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie*, 9, 175–180. (In Russian)
- Karpinskij, K. V. (2019). Meaningful state as an indicator of subjective development of personality. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 9 (1), 7–20. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2019.101> (In Russian)
- Karpov, A. V., Len'kov, S. L., Rubcova, N. E. (2021). Metacognitive determination of job satisfaction in information type professions. *Rossiiskii psihologicheskii zhurnal*, 18 (3), 86–103. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.3.6> (In Russian)
- Karpov, A. V., Skitjaeva, I. M. (2002). Psychology of metacognitive processes of personality. Moscow, Yaroslavl, Institute of Psychology RAS Press. (In Russian)
- Karpov, A. V. (2022). The specifics of the structural organization of the metacognitive components of reflexivity. *Rossiiskii psihologicheskii zhurnal*, 19 (1), 127–142. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.1.10> (In Russian)
- Korzhova, E. Ju. (2002). *Psychological knowledge of the fate of man*. St. Petersburg, RSPU Press. (In Russian)
- Korzhova, E. Ju. (2006). *Psychology of human life orientations*. St. Petersburg, RCSU Press. (In Russian)
- Lebedeva, R. V. (2019). Moral sphere and personal characteristics of students with different types of life orientations. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*, 7 (2). Available at: <https://mir-nauki.com/54psmn219.html> (accessed: 20.07.2023). (In Russian)
- Leont'ev, D. A., Osin, E. E. (2014). Reflection “good” and “bad”: From an explanatory model to differential diagnosis. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 11 (4), 110–135. (In Russian)
- Makarova, D. N. (2021). Metacognitive regulation, basic psychological needs and subjective vitality of first year university students. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 11 (1), 63–71. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.104>
- Morgenroth, O., Keck, M., Gensicke, M. A. (2020). Time will tell: Time perspective as a source for metacognitive emotion-focused coping and its measurement. *Personality and Individual Differences*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110367>
- Öhrvall, A. M., Bergqvist, L., Hofgren, C., Peny-Dahlstrand, M. (2019). “With CO-OP I’m the boss” — experiences of the cognitive orientation to daily occupational performance approach as reported by young adults with cerebral palsy or spina bifida. *Disability and Rehabilitation*, 42, 3645–3652. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1607911>
- Perikova, E. I., Byzova, V. M. (2018). Metacognitive strategies for overcoming difficult life situations at different levels of activity self-organization. *Vestnik NGPU*, 18 (5), 41–56. <https://doi.org/10.15293/2226-3365.1805.03> (In Russian)
- Provorova, A. N., Korzhova, E. Ju. (2022). Association of metacognitive beliefs and strategies with the severity of depressive symptoms in a population sample. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia*, 30 (2), 146–162. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300209> (In Russian)
- Sirota, N. A., Moskovchenko, D. V., Jaltonskij, V. M., Jaltonskaja, A. V. (2018). Approbation of the short version of the metacognitive beliefs questionnaire on a Russian-speaking sample. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 15 (2), 307–325. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-2-307-325> (In Russian)
- Tibubos, A. N., Köber, C., Habermas, T., Rohrman, S. (2019). Does self-acceptance captured by life narratives and self-report predict mental health? A longitudinal multi-method approach. *Journal of Research in Personality*, 79, 13–23. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.01.003>

Zajkowski, W., Bielecki, M., Marszał-Wiśniewska, M. (2022). Are you confident enough to act? Individual differences in action control are associated with post-decisional metacognitive bias. *PLoS One*, 17 (6), e0268501. Available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0268501> (accessed: 31.07.2023).

Received: September 10, 2023

Accepted: February 15, 2024

**Author's information:**

*Anastasia N. Provorova* — Postgraduate Student; [nastya.provorova@gmail.com](mailto:nastya.provorova@gmail.com)