

Научная статья

УДК 159.9

doi 10.47475/2409-4102-2024-28-4-39-44

## МЕТАКОГНИТИВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Ольга Дамировна Одинцова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр», Челябинск, Россия, oleksa34@mail.ru

**Аннотация.** В статье приводится обоснование существования метакогнитивных составляющих жизнестойкости. Жизнестойкость рассматривается как психологический ресурс, направленный на преодоление сложных жизненных обстоятельств. Обсуждаются метакогнитивные составляющие стратегии преодоления стресса. Предполагается метакогнитивная направленность самоэффективности, подчеркивается ее положительная связь с компонентом «контроль». Анализируется метакогнитивная функция рефлексии, ее влияние на жизнестойкость и ее компоненты. Приводятся результаты зарубежных исследований метакогнитивных составляющих и устойчивости личности. Приводятся перспективы интеграции метакогнитивной и жизнестойкости для расширения потенциальных возможностей личности и сохранения психологического благополучия.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, метакогнитивные, преодоление стресса, рефлексия, личностная устойчивость

**Для цитирования:** Одинцова О. Д. Метакогнитивные составляющие жизнестойкости // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2024. № 4 (28). С. 39–44. DOI: 10.47475/2409-4102-2024-28-4-39-44.

Original article

## METACOGNITIVE COMPONENTS OF RESILIENCE

Olga D. Odintsova

Municipal budgetary institution of additional education «Children and Youth Center», Chelyabinsk, Russia, oleksa34@mail.ru

**Abstract.** The article provides a rationale for the existence of metacognitive components of resilience. Resilience is considered as a psychological resource aimed at overcoming difficult life circumstances. Metacognitive components of stress coping strategies are discussed. The metacognitive orientation of self-efficacy is assumed, and its positive connection with the “control” component is emphasized. The metacognitive function of reflection, its influence on resilience and its components are analyzed. The results of foreign studies of metacognitive components and personality stability are presented. Prospects for integrating metacognition and resilience are presented to expand the potential of the individual and maintain psychological well-being.

**Keywords:** hardiness, metacognition, overcoming stress, reflection, personal resilience

**For citation:** Odintsova OD. Metacognitive components of resilience. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare.* 2024;(4(28):39-44. DOI: 10.47475/2409-4102-2024-28-4-39-44. (in Russ.).

Мир сегодня не назовешь стабильным, сложные жизненные вызовы — основные предикторы напряженности, негативных явлений в обществе и стимулы к стрессу. Несмотря на это человеку свойственно стремиться к полноценной жизни, сохранять ее качество и стабильность. Устойчивость, или способность успешно развиваться,

несмотря на неблагоприятные обстоятельства, в последние годы стала концепцией, вызывающей интерес [1; 4]. Актуален поиск психологических ресурсов личности и процессов их активации. Одним из ключевых внутренних ресурсов человека является его жизнестойкость, выступающая установкой к преодолению стрессовых ситуаций [7, с. 121]. В данной статье мы обсудим основные аспекты двух конструктов — жизнестойкости

и метакогниций. Хотя эти конструкты из разных направлений психологии (первое относится к психологии личности, второе к когнитивной психологии), можно предположить, что жизнестойкость имеет метакогнитивные составляющие.

Теоретической основой современных исследований жизнестойкости («hardiness») являются работы С. Мадди. Среди российских ученых работы Л. А. Александровой, С. А. Богомаз, М. Б. Калашниковой, С. В. Книжниковой, В. Е. Ключко, Д. А. Леонтьева, Т. В. Наливайко, М. А. Одинцовой, Е. И. Рассказовой, А. Н. Фоминовой и др. Исследования «hardiness» связаны с проблемами преодоления стресса, творческими возможностями человека, его физическим, психическим и социальным здоровьем [1]. С. Мадди определяет личностное качество «hardiness» как особый паттерн структуры установок и навыков, который позволяет превратить изменения, происходящие с человеком, в его возможности [5]. Суть «hardiness» в концепции С. Мадди и С. Кобейса восходит к экзистенциальным идеям П. Тиллиха. Личность сама способна находить уникальный смысл во взаимодействии с миром, тесное отношение с которым, не смотря на всю его сложность укрепляет «волю к жизни», формирует экзистенциальную отвагу [6]. Смысловое описание жизнестойкости встречается в таких определениях, как «жизнеспособность», «жизнетворчество», «способность преодолевать самого себя», «психологические ресурсы», «внутренние силы и возможности» [4; 5; 7]. Хотя жизнестойкость пересекается с вышеприведенными характеристиками, однако обозначает отдельно значимый феномен психики человека, который развивается по определённым генетическим закономерностям, является многокомпонентным личностным образованием, влияющим на актуализацию различных свойств психики человека в ситуациях жизненного напряжения [10].

Подчеркивается интегративный характер жизнестойкости [1; 5; 6]. Классическая модель жизнестойкости по С. Мадди включает такие аттитюды, как «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска». «Вовлеченность» (commitment) проявляет собой «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»; состояние «контроль» (control) — определяет собственную активную позицию, уверенность человека в том, что «борьба позволяет повлиять на ре-

зультат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован»; «принятие риска» (challenge) представляет «убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного» [5; 4]. Внутренняя согласованность компонентов жизнестойкости позволяет человеку лучше справляться со стрессом, при этом сохранять активность и продуктивность своей деятельности, преодолевать возникшие обстоятельства.

Переходя к обсуждению метакогнитивных составляющих жизнестойкости, отметим, что сам термин «метапознание» неоднозначен, явления метапознания включают в себя как «метакогнитивные знания», «метакогнитивный опыт», «метакогнитивные убеждения» и другие понятия, и сойтись на едином определении сложно. Термин «метакогниция» ввел в обиход в 1970 г. Дж. Флэйвел, подразумевая под ним особый познавательный процесс, направленный на понимание собственной когнитивной деятельности, или, проще говоря, «мыслительная деятельность, направленная на понимание процессов мышления» [19]. Метакогниции относятся к когнитивным процессам более высокого порядка, включают в себя размышление о собственных когнитивных процессах, осознание и понимание собственных идей и знаний. Согласно Энн Л. Браун метапознание — еще и способность активно контролировать, отслеживать и изменять когнитивные процессы, что говорит о саморегуляции [12].

Жизнестойкий человек, в ситуациях, вызывающих стресс, также способен к саморегуляции за счет жизнестойких убеждений и стратегий преодоления. Гипотеза нашего исследования о метакогнитивных составляющих жизнестойкости исходит из суждений, о влиянии когниций на развитие стресса. Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман, процесс стресса начинается с интерпретации события, как навязывания. Ключевой переменной в реакциях на стресс является когнитивная оценка. Первичная оценка — оценка человеком значимости события как стрессового, позитивного, контролируемого, сложного или неактуального. Вторичная оценка — оценка человеком своих собственных ресурсов и вариантов совладания со стрессовой ситуацией [13]. В работах С. Мадди, подчеркивается значимость когнитивной оценки событий для жизнестойкого человека,

его решения прошли самоконтроль и осознанны [5], при этом используется стратегия «hardiness» — преодоление [7; 10]. Стоит отметить, что стратегии совладания и преодоления приводят к неоднозначным результатам. Совладание относится к когнитивным и поведенческим стратегиям, используемым для управления проблемными отношениями человека и окружающей среды [13]. В поведении индивида, для которого характерно совладание, отсутствуют элементы борьбы, он лишь способен адаптироваться, прибегает к традиционным приемам-алгоритмам, при этом не преодолевает саму ситуацию [1]. Стратегия преодоления — заключается в переоценке проблемного поля, при этом смысл (самоконтроль) постепенно начинает управлять и регулировать деятельность [7; 10]. На наш взгляд, «первичные» когнитивные процессы управляют стратегиями совладания. В то время как «вторичные» метакогнитивные процессы управляют стратегиями преодоления, и по сути являются составляющими жизнестойкости в целом.

Согласно исследованию И. Солковой и П. Томанека, лица, имеющие высокие показатели «hardiness», имеют более высокую когнитивную оценку и развитые копинг-стратегии, при этом выявлена положительная связь жизнестойкости и самооффективности [18]. В исследовании Ю. А. Рокицкой и О. Д. Одинцовой определен когнитивный фактор «ощущение самооффективности» в структуре жизнестойкости подростков, подчеркивается значимая положительная связь с компонентом жизнестойкости «контроль» [8]. Самооффективность (self-efficacy) — суждение о своей способности действовать эффективно — отражает, насколько человек ощущает свою компетентность, что он думает о своей способности выполнить дело. По сути, это «мышление о своем мышлении» в ожидании успеха, от собственной деятельности. Можно предположить, что «ощущение самооффективности» служит метакогнитивной регуляцией компонента «контроль».

В своей работе Д. Ригли, П. Шетц, Р. Гланц и С. Вайнштейн определяют метакогниции как процесс использования рефлексии для сознательного изучения своего мышления, осознания собственных стратегий мыслительной деятельности [16]. Е. А. Сорокоумова подчеркивает, что высокий уровень жизнестойкости коррели-

рует с высокой степенью рефлексии, оптимальным уровнем саморегуляции [9]. На наш взгляд, рефлексия на метакогнитивном уровне отражена в каждом компоненте «hardiness». Изучая феномен «вовлеченность» В. М. Бызова и Е. И. Перикова назвали «метакогнитивную включенность», как ту составляющую, которая обеспечивает человеку рефлексивную регуляцию его познавательной деятельности [2]. Что воспринимается относительно жизнестойкой «вовлеченности», как пауза внешней активности субъекта, и включение внутренней активности, с целью анализа соответствия познавательной направленности. Компонент («hardiness») «контроль», предполагает «активную саморефлексию», как сосредоточение внимания на понимании смысла происходящего — это то условие, которое позволяет субъекту регулировать результативность своей деятельности осуществлять контроль собственной жизни [7]. Относительно компонента («hardiness») «принятия риска», С. Мадди, определяет два критерия выбора: «выбор неизменности» (выбор прошлого) и «выбор неизвестности» (выбор будущего). Хотя, человек совершающий «выбор в пользу будущего», испытывает страх и тревогу, в целом, динамика выбора такова, что выбор «неизменности» оставляет его на месте, а выбор «неизвестности» продвигает вперед. Мы полагаем, что «выбор неизменности», скорее результат отрицательной метакогнитивной рефлексии и оценки, а «выбор «неизвестности», может быть присущ человеку, с положительной метакогнитивной оценкой перспективы. Мы согласны с выводами А. В. Карпова, о том, что благодаря свойству рефлексивности и ее метакогнитивным функциям субъект оказывается в состоянии частично управлять самими закономерностями своего функционирования, или, по крайней мере, влиять на них. Это, собственно, и есть механизм того, что традиционно обозначается понятием «произвольной регуляции деятельности» [3].

В англоязычной литературе жизнестойкость рассматривается как фактор психологической резилентности (resilience). Резилентность позволяет поддерживать устойчивое равновесие позитивно адаптироваться [11].

М. Ф. Крейн подчеркивает важность определенного метакогнитивного навыка (самоанализ своей первоначальной реакции на стрессор) как механизма укрепления устойчивости [17]. Р. Хаген отмечает, что дисфункциональные

метакогниции, включая те, которые касаются беспокойства, могут повышать уязвимость к стрессу, тогда как черты личности, включая выносливость и упорство, могут придавать устойчивость [20]. А. Нараянан определил, что высокоустойчивые люди отдают большее предпочтение сложным, а не простым объяснениям для объяснения человеческого поведения и используют метапознание больше, чем те, у кого низкая устойчивость [14].

На основании обзора исследований, С. К. Неги пишет, что люди с более высоким уровнем метакогнитивной осведомленности имеют большую психологическую гибкость; метакогниция может повышать способность тревожных людей гибко реагировать на сложные внутренние переживания; адаптивно реагировать на свои мысли и эмоции. Метакогнитивные убеждения, несмотря на наличие сложных мыслей или эмоций, позволяют оставаться активными, совершать продуктивные действия; метакогнитивная терапия, с элементами психологической гибкости, снижает симптомы тревоги и депрессии. Автор обзора резюмирует, что интеграция метапознания психологической гибкости, положительно влияет на устойчивость личности [15].

**Заключение.** Активация стратегий и конструкторов «hardiness» происходит при участии метакогнитивных составляющих.

В ходе теоретического обзора было обнаружено, что уровень метакогнитивных составляющих может быть связан с выбором стратегий совладания или преодоления стресса (жизнестойкости). Получены доказательства того, что самоэффективность может выступать метакогнитивным фактором, влияющим на жизнестойкий контроль. Выявлено, что метакогнитивные процессы посредством рефлексии могут влиять на уровень жизнестойкости, включая все компоненты.

Недавние исследования интеграции метакогниций и психологической гибкости, обнаружили положительное влияние на личностную устойчивость. Метакогнитивная осведомленность позволяет человеку распознавать бесполезные модели мышления и регулировать их, гибко реагируя на сложные ситуации. Все это свидетельствует о целесообразности изучения жизнестойкости в связи с метакогнитивными процессами.

Необходима экспериментальная проверка выдвинутых предположений, исследование метакогнитивных составляющих жизнестойкости.

### Список источников

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2. 2004. С. 82–90.
2. Бызова В. М., Перикова Е. И. Психология метакогнитивизма: вызовы современности. СПб: ООО «Скифия-принт», 2020. 140 с.
3. Карпов А. В. Рефлексия в структуре метакогнитивной организации субъекта // Рефлексивные процессы и управление. 2004. Т. 4. №. 1. С. 99.
4. Леонтьев Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. М.: Смысл, 2011. 680 с.
5. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб: Речь, 2012. 539 с.
6. Митрофанова Е. Н. Структура жизнестойкости: теоретическая модель и диагностика // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 1. С. 26–33.
7. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта: Наука, 2015. 188 с.
8. Рокицкая Ю. А., Одинцова О. Д. Жизнестойкость в факторной структуре личностных черт подростков // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 436–442.
9. Сорокоумова Е. А. Исследование жизнестойкости как свойства личности современных подростков // Коллекция гуманитарных исследований. 2018. № 3. С. 70–76.
10. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. М.: «Издательство Прометей», 2012. 152 с.
11. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2008, № S (1), P. 101–113. DOI: <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
12. Brown A. L., DeLoache J. S. Skills, plans, and self-regulation // Children's thinking. – Psychology Press, 2013. С. 3–35.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity // Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives. Boston, MA : Springer US, 1986. С. 63–80.

14. Narayanan A. Resilience, metacognition and complexity // *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2009. T. 35. С. 112–118.
15. Negi S. K. Perspective Chapter: The MetaFlex Framework–Harnessing // Metacognition to Foster Psychological Flexibility and Growth. 2024. DOI: <https://doi.org/10.5772/intechopen.107819>
16. Ridley D. S., Schutz P. A., Glanz R. S., Weinstein C. E. Self-Regulated Learning: The Interactive Influence of Metacognitive Awareness and Goal-Setting // *The Journal of Experimental Education* Vol. 4. № 60, P. 293–306. DOI: <https://doi.org/10.1080/00220973.1992.9943867>
17. Crane M. F., Searle B. J., Kangas M., Nwiran Y. How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening // *Anxiety, Stress, Coping*. 2019. Vol. 32. №.1. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506640>
18. Šolcová I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness // *Studia Psychologica*. 1994. Vol. 5. № 36. P. 390–392.
19. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry // *American Psychologist*. 1979. Vol. 10. № 34. P. 906–911.
20. Hagen R., Havnen A., Hjemdal O. [et al.] Protective and vulnerability factors in self-esteem: the role of metacognitions, brooding, and resilience // *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. P. 1447.

## References

1. Aleksandrova LA. On the concept of resilience in psychology. *Sibirskaya psikhologiya segodnya* [Siberian Psychology Today]. 2004;(2):82-90. (In Russ.).
2. Byzova VM. Psikhologiya metakognitivizma: vyzovy sovremennosti [Psychology of metacognitivism: challenges of modernity.] St. Petersburg: OOO «Skifiya-print», 2020. (In Russ.).
3. Karpov AV. Reflection in the structure of the metacognitive organization of the subject. *Refleksivnyye protsessy i upravleniye* [Reflexive processes and management]. 2004;(4(1):99. (In Russ.).
4. Leontiev DA. Zhiznестoykost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Vitality as a component of personal potential]. Moscow: Smysl, 2011. (In Russ.).
5. Maddy S. Teorii lichnosti: sravnitel'nyy analiz [Personality Theories: A Comparative Analysis]. St. Petersburg: Rech, 2012: 539. (In Russ.).
6. Mitrofanov EN. The structure of resilience: theoretical model and diagnostics. *Nauchnoye obozreniye: gumanitarnyye issledovaniya* [Scientific review: humanitarian research]. 2017;(1):26-33. (In Russ.).
7. Odintsova MA. Psikhologiya zhiznестoykosti [Psychology of Vitality]. Moscow: Flinta: Nauka, 2015: 188. (In Russ.).
8. Rokitskaya YuA, Odintsova OD. Resilience in the factor structure of personality traits of adolescents. *Uchenyye zapiski universiteta im. PF Lesgafta* [Scientific notes of the Lesgaft University]. 2023;(8(222):436-442. (In Russ.).
9. Sorokoumova EA. Study of resilience as a personality trait of modern teenagers. *Kollektsiya gumanitarnykh issledovaniy* [Study of resilience as a personality trait of modern teenagers]. 2018;(3):70-76. (In Russ.).
10. Fominova AN. Zhiznестoykost' lichnosti [Personality resilience]. Moscow: Prometheus Publishing House. 2012. (In Russ.).
11. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2008;S(1):101-113. DOI: <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
12. Brown AL, DeLoache JS. Skills, plans, and self-regulation. Children's thinking. Psychology Press. 2013; 3-35.
13. Lazarus RS, Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity. Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives. Boston, MA : Springer US. 1986; 63-80.
14. Narayanan A. Resilience, metacognition and complexity. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2009;(35):112-118.
15. Negi SK. Perspective Chapter: The MetaFlex Framework–Harnessing Metacognition to Foster Psychological Flexibility and Growth. 2024.

16. Ridley DS, Schutz PA, Glanz RS, Weinstein CE. Self-Regulated Learning: The Interactive Influence of Metacognitive Awareness and Goal-Setting. *The Journal of Experimental Education*. 1992;4:293-306. DOI: <https://doi.org/10.1080/00220973.1992.9943867>

17. Crane MF. et al. How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2019;32(1):1-17. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506640>

18. Šolcová I, Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia psychologica*. 1994; 36(5):390-392

19. Flavell JH. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979;34(10):906-911

20. Havnen A, Hjemdal O. [et al.] Protective and vulnerability factors in self-esteem: the role of metacognitions, brooding, and resilience. *Frontiers in psychology*. 2020;11:1447.

### Информация об авторе

**О. Д. Одинцова** — педагог-психолог муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

### Information about the author

**O. D. Odintsova** — teacher-psychologist at the municipal budgetary institution of additional education «Children and Youth Center».

---

Статья поступила в редакцию 15.10.2024;  
принята к публикации 16.12.2024.

*The article was submitted 15.10.2024; accepted for  
publication 16.12.2024.*

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declare no conflicts of interests.