

внимания» ($r = 0,166$; $p \leq 0,01$) и «сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения» ($r = 0,156$; $p \leq 0,01$).

Между высоким уровнем семейных дисфункций и показателями шкал «постситуативные размышления и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях», «тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля» и «избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях» достоверная связь не установлена.

Обнаружено, что социальная тревожность положительно коррелирует с низкими показателями социальной поддержки ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что при низком уровне социальной поддержки повышается уровень социальной тревожности, а при повышении уровня социальной поддержки снижаются социальные страхи.

Таким образом, исследование показало, что при высоком уровне семейных дисфункций увеличивается уровень социальной тревоги в ситуациях «быть в центре внимания и под наблюдением» и «сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирования признаков тревоги в экспертных ситуациях». Также, у студентов с высоким уровнем социальной тревожности показатель социальной поддержки (как эмоциональной, так и инструментальной) значимо ниже, чем у студентов с низким уровнем социальной тревожности. Полученные результаты подтверждают выводы других исследований о том, что социальная тревожность ухудшает межличностные отношения, и наоборот, определенные формы интерперсональных отношений закрепляют социальные страхи [4; 5].

Литература

1 Никитина, И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – № 1 (Т. 20). – С. 80–85.

2 Никитина, И. В. Социальная тревожность у пациентов с расстройствами аффективного спектра / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова, В. В. Краснова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – № 3 (Т. 22). – С. 30–35.

3 Сагалакова, О. А. «Синдром страуса»: избегание или преодоление субъективно опасных ситуаций / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев. – Томск: Издательство Том. Ун-та, 2013. – 213 с.

4 Павлова, Т. С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте / Т. С. Павлова, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 1. – С. 29–43.

5 Краснова, В. В. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов / В. В. Краснова, А. Б. Холмогорова // Вопросы психологии. – 2011. – №3. – С. 49–58.

УДК 159.94

Е. А. Бычкова

ОСОБЕННОСТИ МЕТАКОГНИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена теоретическому и практическому анализу особенностей метакогнитивного мышления. В статье рассмотрен термин «метакогниции», его происхождение, значение метакогнитивных процессов для интеллектуальной

деятельности. Рассматривается проблема социально-психологической адаптации и дезадаптации, ее взаимосвязь с особенностями метакогнитивного мышления.

В последние десятилетия в психологических публикациях все чаще встречается понятие «метакогнитивные процессы». В ряде работ утверждается появление совершенно нового направления в психологии познания – метакогнитивной психологии. Большинство авторов, которые исследуют сферу метапознания, единодушны в определении функций метакогнитивных процессов. Они утверждают, что роль метакогниций состоит в саморегуляции интеллектуальной деятельности, в то время как роль традиционно изучавшихся когнитивных процессов, заключается в переработке информации [1, с. 153].

Впервые термин «метакогниция» был представлен и описан Джоном Флэйвелом в 1970 году. Данный феномен обозначает познавательный процесс, который направлен на понимание собственной когнитивной деятельности, или, другими словами, «мыслительная деятельность, направленная на понимание процессов мышления». Проще говоря, метакогниции можно определить как «мысли о мыслях». Данный феномен определяется: знаниями и контролем за своими собственными мыслительными процессами и учебной деятельностью, осознанием собственного процесса мышления и его мониторинг, осознание и управлением собственным мышлением, управлением мыслительным процессом [2].

Метакогниция (метапознание) – (Metacognition), когниции второго порядка, т. е. знания субъекта о своей когнитивной системе и умение управлять ею. Флэйвелл установил, что у детей лишь постепенно формируется способность к правильной оценке возможностей своей когнитивной системы, например возможностей запоминания. В дальнейшем метакогниция стала исследоваться как одна из существенных структур, определяющих эффективность функционирования когнитивной системы. Так, показано, что затруднения с чтением часто обусловлены не собственно когнитивными дефектами, а неспособностью человека правильно оценить и применить свои ресурсы, т. е. метакогницией. Понятие метакогниции позволяет ввести новое измерение в анализ когнитивной системы: функционирование последней перестает выглядеть как механическое, а оказывается подчиненным регуляции со стороны субъекта [2].

Рассмотрим такие понятия, как «метакогнитивные знания» и «метакогнитивная регуляция». «Метакогнитивное знание» – это знание об изменениях личности, относится к общим знаниям о том, как люди изучают и обрабатывают информацию, а также к индивидуальным знаниям о своих собственных процессах обучения. Например, можно думать, что сдача экзамена будет более успешной, если подготовка к нему будет происходить в тихой библиотеке, но не дома, где обычно находится много отвлекающих факторов. Знание основных частей задачи включает в себя знание о самом характере задачи, а также о типах требований к ее обработке, которые будут предъявлять личности. Наконец, знания о различных вариантах стратегий поведения включают в себя знания как о когнитивных, так и метакогнитивных стратегиях, а также об условном понимании того, где и как будет целесообразно использовать данные стратегии.

«Метакогнитивная регуляция». Метакогнитивные переживания включают в себя использование метакогнитивных стратегий и метакогнитивную регуляцию. Метакогнитивные стратегии – это такие последовательные процессы, которые можно использовать для контроля когнитивной деятельности и достижения когнитивной цели (например, понимания текста). Например, после прочтения абзаца в тексте учащийся может спросить себя о главных проблемах, обсуждаемых в абзаце, т. е. познавательной целью является понять текст.

Таким образом, произвольное регулирование человеком собственной интеллектуальной деятельности обеспечивается следующими «способностями»:

- способность планировать, т. е. выдвигать цели и подцели собственной интеллектуальной активности, определять средства их осуществления и последовательность собственных действий;
- способность предвосхищать, а также учитывать последствия принимаемых решений и возможные изменения в ситуации;
- способность оценить, определить качество «отдельных задач» интеллектуальной деятельности, а также собственных знаний;
- способность прекратить или притормозить собственную интеллектуальную активность если это необходимо;
- способность выбирать и улучшать стратегии своего обучения [1, с. 155].

Исследования, которые проводятся в русле метакогнитивного направления, ориентированы в своем большинстве на разработку проблем метакогнитивного опыта, метакогнитивного обучения, индивидуальных стилей метакогнитивной организации, метакогнитивных способностей, и др.

С точки зрения М. А. Холодной, когнитивные стили могут рассматриваться как метакогниции на том основании, что это «другой» тип интеллектуальных способностей, главным отличием которых является построение ментального образа конкретной ситуации и организация контроля за процессами переработки информации (таким образом, это, так или иначе, указывает на их метакогнитивный характер).

А. В. Карповым метакогнитивные образования, их формирование и развитие рассматриваются с позиции основных принципов системогенеза. А. О. Прохоровым и А. В. Черновым метакогнитивные характеристики исследуются во взаимосвязи с рефлексивной регуляцией, и представленные ими различные результаты показывают, что рефлексивная регуляция психических состояний определяется также и метакогнитивными характеристиками.

Таким образом, согласно результатам исследований степень использования метакогнитивных процессов и стратегий существенно влияет на успешность решения различных проблемных ситуаций [3].

Исследование процесса социальной адаптации в отечественной науке становится одной из самых актуальных проблем, к которой обращаются не только психологи, но и историки, социологи, политики. Это связано с тем, что в настоящее время в связи с резким изменением социальной ситуации, информатизацией, наше общество стремительно продолжает меняться [4].

Важнейшим условием успешной адаптации является оптимальное сочетание адаптивной и адаптирующей деятельности, которое варьируется в зависимости от конкретных ситуаций. В основе этого лежит высокоосознанная творческая деятельность, непрерывный содержательный обмен с социальной средой, с обществом, способствующие качественному обновлению среды, личности или группы, а также переходу их на новый, более высокий уровень. Это требует осознания себя как деятеля, верного сочетания разумных потребностей личности или группы с задачами социальной среды, что предоставляется возможным лишь при создании определенных социальных условий.

Успешность социально-психологической адаптации напрямую связана с достижением общественных целей. В тех случаях, когда адаптация личности связана с нарушением закона, с проявлением асоциальных форм поведения, успешная адаптация невозможна.

У человека могут возникнуть девиантные формы поведения, что будет указывать на дезадаптацию социального субъекта [5].

В процессе социально-психологической адаптации происходит поиск баланса между внутренними и внешними условиями жизнедеятельности человека. Насколько это процесс будет успешным, определяется такими факторами, как требования социальной

среды, потенциал личности в плане изменения и приспособления среды к себе, оценка усилий, которые необходимо затратить на изменения среды или себя. Социальная среда включает в себя такие составляющие, как враждебность окружения, степень ограничения личности, дестабилизирующее влияние окружения. Потенциал личности характеризуется свойствами темперамента, способностями личности. Цена усилий предопределяется физическими и психологическими затратами, которая должна нести личность в процессе социально-психологической адаптации. Таким образом, процесс адаптации осуществляется в оценке успешности адаптации при разных типах адаптационной стратегии. А. А. Реан, рассматривая проблематику социально-психологической адаптации, определяет наиболее эффективный ее тип – «вероятностно-комбинированный».

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи особенностей метакогнитивного мышления и социально-психологической адаптации.

В исследовании использовалась методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд [7] и краткая версия опросника метакогнитивных убеждений Уэллса [8].

Текст опросника метакогнитивных убеждений Уэллса состоит из 30 пунктов, оцениваемых по шкале Лайкерта (1 не согласен, 4 полностью согласен). Согласно теории А. Уэллса, опросник включает в себя пять метакогнитивных факторов: негативные убеждения, связанные с неуправляемостью и опасностью беспокойства; контроль мыслей; когнитивная несостоятельность; внимательность к собственным мыслительным процессам; позитивные убеждения, касающиеся беспокойства.

Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд предназначена для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Для нашего исследования мы выбрали 2 субшкалы – адаптация и дезадаптация.

Исследуемая выборка представляла собой группу учащихся Гимназии №46 г. Гомеля им. Блеза Паскаля 38 человек в возрасте от 14 до 18 лет, из них 12 парней и 26 девушек. Средний возраст опрошенных – 15,6. Обработка эмпирических данных расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена была проведена с помощью программы SPSS 18.0.

В ходе исследования была найдена статистически достоверная взаимосвязь между показателями параметров «негативные убеждения, связанные с неуправляемостью и опасностью беспокойства» и «дезадаптация» ($r = 0,61$; $p = 0,01$), «контроль мыслей» и «дезадаптация» ($r = 0,42$; $p = 0,01$), «когнитивная несостоятельность» и «дезадаптация» ($r = 0,43$; $p = 0,01$). Была найдена корреляционная взаимосвязь между параметрами «внимательность к собственным мыслительным процессам» и «адаптация» ($r = 0,35$; $p = 0,05$).

Подводя итог, мы можем предположить, что определенные метакогнитивные установки связаны с социально-психологической адаптацией. Успешность решения субъектом проблемных ситуаций с конфликтным содержанием может быть обусловлена наличием метакогнитивного ресурса.

Литература

1 Морошкина, Н. В. ИмPLICITное научение: исследование соотношения осознаваемых и неосознаваемых процессов в когнитивной психологии / Н. В. Морошкина, И.И. Иванчей // Методология и история психологии. – 2012. – № 6 (4). – С. 109–131.

2 Литвинов, А. В. Метакогниция: Понятие, структура, связь с интеллектуальными и когнитивными способностями (по материалам зарубежных исследований) // А. В. Литвинов Т. В. Иволина / Психология развития. – 2013. – №3. – С. 59–70.

3 Кашапов, М. М. Метакогнитивное обоснование ситуативности / надситуативности мышления в качестве критерия оценки решения проблемных ситуаций в коммуникациях / М. М. Кашапов, И. В. Серафимович, Т. В. Огородова // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2015. – № 157 (4). – С. 189–202.

4 Позднякова, О. В. Социальная адаптация как стадия социализации личности // О. В. Позднякова / Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – №5. – С. 362–378.

5 Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и ее компенсация. М.: Наука, 1976. – 272 с.

6 Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

7 Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов– М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 193–197.

8 Сирота, Н. А. Апробация краткой версии опросника метакогнитивных убеждений на русскоязычной выборке / Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский, А. В. Ялтонская // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2018. – № 15 (2). – С. 307–325.

УДК 159.972

А. А. Ведьгун

СИМПТОМАТИКА ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РАССТРОЙСТВА У СТУДЕНТОВ И ЕЕ СВЯЗЬ С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ

В статье рассматривается симптоматика обсессивно-компульсивного расстройства, представлены особенности мышления людей с обсессивно-компульсивным расстройством, определены уровни проявления симптоматики. Исследование показало, что выраженная симптоматика выявлена у 2 % опрошенных студентов. Корреляционный анализ выявил достоверную положительную взаимосвязь между такими проявлениями перфекционизма, как критическое отношение к себе и постоянное сравнение себя с другими, и уровнем обсессивно-компульсивного расстройства.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) относят к приобретенным болезням, которые по статистике составляют от 1,9 до 3,3 % населения. Главными клиническими проявлениями этого расстройства являются обсессии (повторяющиеся нежелательные мысли, образы, эмоциональные переживания и побуждения) и компульсии (стереотипные, часто переходящие в ритуальные действия или психические акты), которые воспринимаются людьми как «защитные». Иногда отдельно выделяют обсессивное (преобладание навязчивых мыслей) и отдельно компульсивное (когда проявляются в большей степени навязчивые действия) расстройства [1].

Обсессивно-компульсивное расстройство в равной степени может быть как у мужчин, так и у женщин. В основе личности часто выступают ананкастные черты. Первые симптомы расстройства проявляются в детском или юношеском возрасте. Течение вариабельно и при отсутствии выраженных депрессивных симптомов вероятнее его хронический тип.