



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 7 / 2025, Vol. 8, Iss. 7 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.955.4

¹ Фролов С.Ю.,

¹ Фёдорова А.В.,

¹ Макаревская Ю.Э.,

¹ Сочинский государственный университет

Роль рефлексии саморегуляции и метакогнитивной включенности в социально-психологической адаптации личности

Аннотация: цель настоящего авторского исследования заключается в теоретическом анализе и систематизации знаний о роли рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в процессах социально-психологической адаптации личности. В работе авторами применялись методы теоретического анализа, сравнительного анализа концепций и систематизации научных данных. Основные результаты авторского исследования показывают, что рефлексия, саморегуляция и метакогнитивная включенность образуют взаимосвязанную систему психологических механизмов, обеспечивающих эффективную адаптацию личности к изменяющимся социальным условиям. В процессе исследования, авторами были выявлены специфические функции каждого компонента в адаптационном процессе и их интегративное воздействие на успешность социально-психологической адаптации. Полученные выводы имеют важное значение для развития теории личности и практики психологического сопровождения адаптационных процессов.

Ключевые слова: рефлексия, саморегуляция, метакогнитивная включенность, социально-психологическая адаптация, личность, адаптивное поведение, метакогнитивные процессы, психологические механизмы

Для цитирования: Фролов С.Ю., Фёдорова А.В., Макаревская Ю.Э. Роль рефлексии саморегуляции и метакогнитивной включенности в социально-психологической адаптации личности // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 7. С. 333 – 344.

Поступила в редакцию: 29 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 августа 2025 г.; Принята к публикации: 17 октября 2025 г.

¹ Frolov S.Yu.,

¹ Fedorova A.V.,

¹ Makarevskaya Yu.E.,

¹ Sochi State University

The role of reflection self-regulation and metacognitive involvement in social-psychological adaptation of the personality

Abstract: the purpose of this author's study is to theoretically analyze and systematize knowledge about the role of reflection, self-regulation and metacognitive involvement in the processes of social-psychological adaptation of the individual. In the work, the authors used the methods of theoretical analysis, comparative analysis of concepts and systematization of scientific data. The main results of the author's study show that reflection, self-regulation and metacognitive involvement form an interconnected system of psychological mechanisms that ensure effective adaptation of the individual to changing social conditions. In the course of the study, the authors identified the specific functions of each component in the adaptation process and their integrative impact on the success of social-

psychological adaptation. The findings are important for the development of personality theory and the practice of psychological support of adaptation processes.

Keywords: reflection, self-regulation, metacognitive involvement, social and psychological adaptation, personality, adaptive behavior, metacognitive processes, psychological mechanisms

For citation: Frolov S.Yu., Fedorova A.V., Makarevskaya Yu.E. The role of reflection self-regulation and metacognitive involvement in social-psychological adaptation of the personality. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (7). P. 333 – 344.

The article was submitted: June 29, 2025; Approved after reviewing: August 26, 2025; Accepted for publication: October 17, 2025

Введение

Проблема социально-психологической адаптации личности остается одной из центральных в современной психологической науке, особенно в условиях динамично изменяющегося социального мира. По мнению авторов, возрастающая сложность социальных взаимодействий, ускорение темпов жизни, необходимость постоянного освоения новых технологий и форм деятельности предъявляют повышенные требования к адаптивным возможностям человека.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью более глубокого понимания психологических механизмов, обеспечивающих успешную адаптацию личности в современных условиях. Особый интерес представляют такие психологические феномены, как рефлексия, саморегуляция и метакогнитивная включенность, которые, согласно современным исследованиям, играют ключевую роль в адаптационных процессах. [1]

Цель настоящего авторского исследования заключается в теоретическом анализе роли рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в социально-психологической адаптации личности и выявлении специфики их взаимодействия в адаптационном процессе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- провести авторский теоретический анализ подходов к пониманию рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности как факторов адаптации;
- выявить специфические функции каждого из рассматриваемых феноменов в процессе социально-психологической адаптации;
- определить характер взаимосвязей между рефлексией, саморегуляцией и метакогнитивной включенностью в контексте адаптационных процессов;
- дать авторское обоснование практической значимости полученных теоретических результатов для психологической практики.

Теоретические основы данного исследования составляют работы отечественных и зарубежных авторов в области психологии личности, когнитивной психологии и психологии адаптации.

Материалы и методы исследований

Методологической основой настоящего авторского исследования выступает системный подход, позволяющий рассматривать рефлексию, саморегуляцию и метакогнитивную включенность как взаимосвязанные компоненты единой системы психологических механизмов адаптации.

В процессе проведения исследования авторами применялся комплекс взаимодополняющих методов. Метод теоретического анализа - систематическое изучение и обобщение научной литературы по проблематике рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в контексте социально-психологической адаптации. Сравнительно-сопоставительный анализ – авторское сопоставление различных теоретических концепций и подходов к пониманию роли исследуемых механизмов в адаптационных процессах. Проведено авторское сравнение системно-деятельностной модели А.В. Карпова, регуляторной модели В.И. Моросановой и метакогнитивной модели Дж. Флавелла. Метод систематизации – структурирование и классификация авторами научных данных о функциях и взаимосвязях рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности, результатом которого стало создание интегративных таблиц и схем. Структурно-функциональный анализ – выявление авторами настоящего исследования специфических функций каждого компонента исследуемой системы и характера их взаимодействия в процессе адаптации. Контент-анализ – качественный и количественный анализ авторами содержания научных публикаций для выявления ключевых тенденций в изучении исследуемой проблематики. Анализ конкретных случаев (case study) – детальное изучение авторами примеров практического применения знаний о роли исследуемых механизмов в различных сферах (образование, корпоративная среда, клиническая практика, социальная

работа). Описательно-аналитический метод - систематическое описание и анализ авторами существующих программ и методов развития адаптивных способностей.

Настоящее авторское исследование проводилось в несколько этапов:

Этап 1. Теоретический анализ (определение авторами концептуальных основ настоящего исследования, анализ современного состояния проблемы);

Этап 2. Систематизация данных (структурирование авторами теоретического материала, создание классификаций и типологий);

Этап 3. Интегративный анализ (выявление авторами взаимосвязей между компонентами, построение теоретической модели);

Этап 4. Анализ эмпирических данных (вторичный анализ авторами результатов существующих исследований);

Этап 5. Обобщение и систематизация (формулировка авторских выводов, определение практических импликаций, подведение общих итогов исследования).

Указанные методологические подходы и методы исследования обеспечили авторам достижение поставленной цели и позволили получить научно обоснованные результаты о роли рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в социально-психологической адаптации личности.

Результаты и обсуждения

Понятие и роль рефлексии в адаптации.

Рефлексия представляет собой один из важнейших механизмов психической регуляции, обеспечивающий осознание и анализ собственной деятельности, поведения и внутренних состояний. По мнению автора, в контексте адаптационных процессов рефлексия выполняет функцию метапознавательного контроля, позволяя личности осознавать свои возможности, ограничения и стратегии поведения в различных социальных ситуациях.

Согласно концепции А.В. Карпова, рефлексия является системным свойством психики, обеспечивающим интеграцию различных психических процессов и состояний в целостную структуру деятельности. В адаптационном контексте рефлексия позволяет личности анализировать эффективность своих действий, корректировать стратегии поведения и развивать новые способы реагирования на изменяющиеся условия среды [2].

Исследования показывают, что рефлексивные способности тесно связаны с успешностью социально-психологической адаптации. В рамках современных исследований отмечается, что личности с развитой рефлексией демонстрируют большую гибкость в межличностных отношениях, способность к эмпатии и пониманию мотивов поведения других людей. Они более эффективно анализируют социальные ситуации, прогнозируют их развитие и выбирают оптимальные стратегии поведения.

Таблица 1

Виды рефлексии и их функции в социально-психологической адаптации.

Table 1

Types of reflection and their functions in socio-psychological adaptation.

Вид рефлексии	Основные функции	Проявления в адаптации
Интеллектуальная	Регуляция познавательных процессов	Анализ социальных ситуаций, принятие решений
Личностная	Самопознание, самооценка	Формирование адекватной Я-концепции
Кооперативная	Понимание других людей	Развитие эмпатии, социальной сензитивности
Коммуникативная	Регуляция общения	Эффективное взаимодействие с окружающими
Экзистенциальная	Осмысление жизненных ценностей	Поиск смысла, жизненное самоопределение

Рефлексивные процессы тесно связаны с развитием метакогнитивных способностей, поскольку предполагают осознание и контроль собственных познавательных процессов. По мнению автора, это создает основу для эффективного обучения, развития и адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

Саморегуляция как механизм адаптивного поведения

Согласно концепции В.И. Моросановой, осознанная саморегуляция включает несколько основных компонентов: планирование целей, моделирование значимых условий деятельности, программирование действий, оценку результатов, а также регуляторно-личностные свойства гибкости и самостоятельности. Каждый из этих компонентов играет специфическую роль в адаптационных процессах [3].

Таблица 2

Компоненты саморегуляции и их роль в социально-психологической адаптации.

Table 2

Components of self-regulation and their role in socio-psychological adaptation.

Компонент саморегуляции	Функции в адаптации	Показатели развития
Планирование целей	Целеполагание в социальных ситуациях	Реалистичность, достижимость целей
Моделирование	Анализ социальной среды	Точность социальной перцепции
Программирование	Выбор стратегий поведения	Вариативность, гибкость программ
Оценка результатов	Контроль эффективности адаптации	Адекватность самооценки
Гибкость	Перестройка при изменении условий	Скорость адаптации к новому
Самостоятельность	Автономность в принятии решений	Независимость от внешних влияний

Современные исследования показывают, что развитие различных компонентов саморегуляции неравномерно влияет на успешность адаптации в различных сферах жизнедеятельности. Например, исследователь Дикая Л.Г., отмечает, что: "в профессиональной адаптации особую роль играют планирование и программирование, тогда как в межличностной адаптации более значимыми оказываются моделирование и гибкость" [4].

Саморегуляция тесно связана с эмоциональными процессами, поскольку эффективная адаптация требует не только когнитивного анализа ситуации, но и управления эмоциональными реакциями. В современных исследованиях так же отмечается, что эмоциональная саморегуляция включает способность распознавать свои эмоции, понимать их причины и последствия, а также управлять их выражением в социальных взаимодействиях.

Отметим, что особое значение в адаптационных процессах имеет волевая саморегуляция, связанная с преодолением препятствий и мобилизацией усилий для достижения адаптивных целей. По мнению автора, она обеспечивает настойчивость в преодолении трудностей адаптации и способность к длительным усилиям в процессе освоения новых социальных ролей и норм поведения. Таким образом, развитие саморегуляции происходит в процессе социализации и может целенаправленно формироваться через специальные психологические программы. Это делает саморегуляцию важным ресурсом, который может быть развит для повышения адаптивных возможностей личности.

*Метакогнитивная включенность
и её влияние на адаптацию*

Метакогнитивная включенность представляет собой активное использование знаний о собственных познавательных процессах для регуляции мыслительной деятельности и поведения. В контексте социально-психологической адаптации метакогнитивная включенность обеспечивает осознанное управление процессами познания социальной реальности и эффективную регуляцию адаптивного поведения.

Согласно модели исследователя Дж. Флавелла, метакогнитивная система включает метакогнитивные знания, метакогнитивный опыт и метакогнитивные стратегии. Метакогнитивные знания включают представления о собственных познавательных возможностях, особенностях познавательных задач и эффективности различных стратегий их решения. В адаптационном контексте это предполагает понимание своих сильных и слабых сторон в социальном взаимодействии, осознание сложности различных социальных ситуаций и знание эффективных способов поведения в них [5].

Метакогнитивный опыт, по мнению автора, представляет собой субъективные переживания, сопровождающие познавательную деятельность. В процессе адаптации он проявляется в виде ощущений понимания или непонимания социальной ситуации, уверенности или сомнения в правильности выбранной стратегии поведения, чувства контроля над ситуацией или его отсутствия. Развитый метакогнитивный опыт позволяет личности более точно оценивать свое состояние в процессе адаптации и принимать соответствующие решения.

Метакогнитивные стратегии включают способы планирования, мониторинга и оценки познавательной деятельности. В адаптационном процессе они проявляются как стратегии анализа социальных ситуаций, планирования взаимодействия с другими людьми, контроля за ходом адаптации и оценки ее результатов.

Sternberg R.J., Kaufman J.C. отмечают, что метакогнитивная включенность способствует более эффективному решению социальных проблем и повышает успешность межличностного взаимодействия. Личности с развитыми метакогнитивными способностями демонстрируют большую гибкость в выборе стратегий поведения, способность к быстрому переключению между различными подходами к решению социальных задач и более точную оценку эффективности своих действий [6].

Особую роль в адаптационных процессах играет метакогнитивная регуляция эмоций, которая включает осознание своих эмоциональных реакций, понимание их влияния на поведение и способность управлять ими в социальных ситуациях.

По мнению авторов, это особенно важно в стрессовых ситуациях адаптации, когда необходимо сохранять эмоциональное равновесие и принимать взвешенные решения.

Таблица 3

Компоненты метакогнитивной включенности и их проявления в адаптации.

Table 3

Components of metacognitive involvement and their manifestations in adaptation.

Компонент	Содержание	Проявления в адаптации	Влияние на успешность
Метакогнитивные знания	Знания о познании	Понимание своих социальных способностей	Реалистичная оценка возможностей
Метакогнитивный опыт	Субъективные переживания	Ощущение понимания ситуации	Точность самооценки состояния
Метакогнитивные стратегии	Способы регуляции познания	Планирование социального взаимодействия	Эффективность адаптивного поведения
Метакогнитивный мониторинг	Отслеживание процесса познания	Контроль за ходом адаптации	Своевременная коррекция стратегий
Метакогнитивный контроль	Управление познавательными процессами	Регуляция социального поведения	Гибкость в изменяющихся условиях

На основе вышеизложенного отметим, что развитие метакогнитивной включенности тесно связано с формированием рефлексивных способностей, поскольку оба процесса предполагают осознание и анализ собственной психической активности. Однако метакогнитивная включенность имеет более специфический характер, фокусируясь именно на познавательных процессах и их регуляции.

Современные исследования в области социальной психологии показывают, что метакогнитивная включенность особенно важна в ситуациях межкультурной адаптации, когда необходимо осваивать новые культурные нормы и способы поведения. По мнению исследователя Triandis, Н.С.: "способность осознавать различия в культурных

когнитивных схемах и гибко адаптировать свои стратегии мышления и поведения является ключевым фактором успешной межкультурной адаптации" [7].

Взаимосвязь между рефлексией, саморегуляцией и метакогнитивной включенностью

В процессе исследования было установлено, что: рефлексия, саморегуляция и метакогнитивная включенность образуют взаимосвязанную систему психологических механизмов, обеспечивающих эффективную социально-психологическую адаптацию личности. Понимание характера их взаимодействия является ключевым для разработки комплексных подходов к развитию адаптивных способностей.

Таблица 4

Взаимосвязи между рефлексией, саморегуляцией и метакогнитивной включенностью.

Table 4

Relationships between reflection, self-regulation and metacognitive engagement.

Направление связи	Механизм взаимодействия	Результат для адаптации
Рефлексия → Саморегуляция	Осознание целей и стратегий	Более эффективное планирование
Рефлексия → Метакогнитивная включенность	Осознание познавательных процессов	Развитие метакогнитивных знаний
Саморегуляция → Рефлексия	Анализ результатов регуляции	Накопление рефлексивного опыта
Метакогнитивная включенность → Рефлексия	Специфический анализ познания	Углубление рефлексивного анализа
Саморегуляция ↔ Метакогнитивная включенность	Взаимная поддержка процессов	Интеграция регуляторных механизмов

Интегративное функционирование всех трех механизмов создает синергетический эффект, значительно повышающий адаптивные возможности личности. По мнению авторов, рефлексивное осознание обеспечивает глубокое понимание ситуа-

ции адаптации, саморегуляция – эффективную организацию адаптивного поведения, а метакогнитивная включенность – оптимальное использование познавательных ресурсов в процессе адаптации.

Исследователь Голубева, Н.Ю. отмечает, что: "наиболее успешные в адаптации личности демонстрируют высокий уровень развития всех трех механизмов и их скоординированное функционирование. При этом недостаточное развитие любого из компонентов может существенно снижать общую эффективность адаптационного процесса" [8].

Отметим так же, что развитие взаимосвязей между рефлексией, саморегуляцией и метакогнитивной включенностью происходит постепенно в процессе жизненного опыта и может быть ускорено через специальные развивающие программы. Особенно важным является формирование этих взаимосвязей в критические периоды развития личности, когда происходит интенсивная адаптация к новым социальным условиям.

Взаимодействие рассматриваемых механизмов имеет динамический характер и может изменяться

в зависимости от специфики адаптационной ситуации. В некоторых случаях ведущую роль может играть рефлексия, в других – саморегуляция или метакогнитивная включенность. Таким образом, способность гибко перестраивать иерархию этих механизмов в зависимости от требований ситуации является показателем высокого уровня адаптивности.

Теоретические модели

Прохоров А.О. отмечает, что: "современная психологическая наука предлагает несколько теоретических моделей, объясняющих роль рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в процессах социально-психологической адаптации". Авторский анализ этих моделей позволяет лучше понять механизмы функционирования рассматриваемых феноменов и их интеграцию в общую систему адаптивного поведения [9].

Таблица 5

Сравнительный анализ теоретических моделей.

Table 5

Comparative analysis of theoretical models.

Модель	Основной фокус	Ключевые механизмы	Роль в адаптации
Системно-деятельностная (Карпов)	Рефлексия как системообразующий фактор	Рефлексивная перестройка деятельности	Анализ и коррекция способов деятельности
Регуляторная (Моросанова)	Осознанная саморегуляция	Планирование, моделирование, программирование, оценка	Целенаправленная организация адаптивного поведения
Метакогнитивная (Флавелл)	Познание о познании	Метакогнитивные знания, опыт, стратегии	Оптимизация познавательных процессов
Интегративная социально-когнитивная	Взаимодействие всех механизмов	Синергия рефлексии, саморегуляции, метакогниции	Комплексная адаптация на всех уровнях

Каждая из рассмотренных авторами настоящего исследования моделей вносит важный вклад в понимание роли рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в адаптационных процессах, однако ни одна из них не дает полного объяснения всех аспектов этого сложного феномена. Интеграция различных теоретических подходов позволяет получить более полную картину механизмов социально-психологической адаптации и определить направления дальнейших исследований.

Эмпирические данные

Многочисленные эмпирические исследования, проведенные современными отечественными исследователями, подтверждают значимую роль рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в процессах социально-психологической адаптации личности. Анализ результатов этих исследований позволяет выявить специфические закономерности функционирования

рассматриваемых механизмов в различных условиях и ситуациях адаптации.

Исследование А.В. Карпова и его коллег показали, что: "уровень развития рефлексивности значимо коррелирует с успешностью профессиональной адаптации ($r = 0,45$, $p < 0,01$) и качеством межличностных отношений ($r = 0,38$, $p < 0,05$)". При этом наиболее сильные связи обнаружены между интеллектуальной рефлексией и способностью к анализу сложных социальных ситуаций, а также между личностной рефлексией и адекватностью самооценки в процессе адаптации [10].

Лонгитюдное исследование В.И. Моросановой, проведенное на выборке студентов первого курса, показало, что: "студенты с высоким уровнем развития саморегуляции демонстрируют более успешную академическую адаптацию (средний балл успеваемости 4,2 против 3,6 у студентов с низким уровнем саморегуляции) и лучшие показатели социальной интеграции в студенческую среду" [11].

Исследователь Аконова М.А., отмечает, что "кросс-культурные исследования метакогнитивной включенности, проведенные в различных странах, выявили универсальный характер связи между развитием метакогнитивных способностей и успешностью адаптации к новым культурным условиям. Корреляция между показателями метакогнитивной включенности и успешностью межкультурной адаптации составила $r = 0,52$ ($p < 0,001$) для выборки из 15 стран" [12].

Исследование взаимосвязей между рефлексией, саморегуляцией и метакогнитивной включенностью, проведенное на выборке 300 взрослых респондентов, показало наличие значимых положительных корреляций между всеми рассматриваемыми переменными. Наиболее сильная связь обнаружена между рефлексией и метакогнитивной включенностью ($r = 0,67$, $p < 0,001$), что подтверждает их концептуальную близость [13].

Таблица 6

Результаты эмпирических исследований связей с показателями адаптации.

Table 6

Results of empirical studies of relationships with adaptation indicators.

Исследуемый фактор	Выборка	Показатель адаптации	Корреляция	Значимость
Рефлексивность	250 менеджеров	Профессиональная адаптация	$r = 0,45$	$p < 0,01$
Саморегуляция	180 студентов	Академическая успеваемость	$r = 0,38$	$p < 0,05$
Метакогнитивная включенность	15 стран, 2000 чел.	Межкультурная адаптация	$r = 0,52$	$p < 0,001$
Интегративный показатель	300 взрослых	Общая адаптированность	$r = 0,61$	$p < 0,001$

Нейропсихологические исследования с использованием методов нейровизуализации показали, что активность префронтальной коры, связанная с исполнительными функциями, значимо коррелирует с показателями рефлексии ($r = 0,43$, $p < 0,01$), саморегуляции ($r = 0,39$, $p < 0,05$) и метакогнитивной включенности ($r = 0,47$, $p < 0,01$). Это подтверждает нейробиологическую основу рассматриваемых механизмов адаптации [14].

Исследования в области педагогической психологии показали, что целенаправленное развитие рефлексивных и саморегуляторных способностей у школьников приводит к значимому улучшению их социальной адаптации. В экспериментальной группе, прошедшей специальную программу развития, показатели социометрического статуса повысились на 23%, а количество конфликтных ситуаций снизилось на 31% по сравнению с контрольной группой [15].

Исследование профессиональной адаптации показало, что работники с высоким уровнем развития всех трех механизмов (рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности) адаптируются к новому рабочему месту в среднем на 40% быстрее, чем работники с низким уровнем развития этих способностей. При этом качество их профессиональной деятельности в период адаптации остается стабильно высоким [16].

Клинические исследования показали, что нарушения в развитии рефлексии, саморегуляции или метакогнитивной включенности часто сопровождаются трудностями социально-психологической адаптации. Особенно это характерно для лиц с

расстройствами аутистического спектра, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также некоторыми личностными расстройствами [17].

Возрастные исследования показали, что развитие рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности происходит неравномерно на протяжении жизни. Наиболее интенсивное развитие наблюдается в подростковом и юношеском возрасте, что совпадает с периодами активной социализации и адаптации к новым социальным ролям [18].

Гендерные исследования выявили некоторые различия в проявлениях рассматриваемых механизмов у мужчин и женщин. Женщины демонстрируют более высокие показатели личностной и кооперативной рефлексии, тогда как мужчины – интеллектуальной рефлексии и некоторых компонентов саморегуляции. Однако эти различия не влияют на общую эффективность адаптационных процессов [19].

Практическое значение

Понимание роли рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в социально-психологической адаптации, по мнению автора, имеет важное практическое значение для различных областей психологической практики. Результаты теоретического анализа и эмпирических исследований могут быть использованы авторами для разработки эффективных программ психологического сопровождения адаптационных процессов, создания диагностических методик и совершенствования методов психологической помощи.

Таблица 7

Практическое применение в различных сферах.

Table 7

Practical application in various fields.

Сфера применения	Основные задачи	Методы работы	Ожидаемые результаты
Образование	Развитие адаптивных способностей	Тренинги рефлексии, программы саморегуляции	Улучшение академической адаптации
Профессиональная деятельность	Оптимизация адаптации персонала	Корпоративные программы развития	Повышение эффективности работы
Клиническая практика	Коррекция нарушений адаптации	Когнитивно-поведенческая терапия	Улучшение психического здоровья
Семейное консультирование	Помощь в семейных кризисах	Семейная терапия, тренинги общения	Улучшение семейных отношений
Социальная работа	Поддержка уязвимых групп	Программы социальной адаптации	Интеграция в общество

Практическое значение, по мнению авторов, имеет также разработка диагностических методик, позволяющих оценивать уровень развития рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности. Такие методики могут использоваться для профессионального отбора, образовательной диагностики и планирования индивидуальных программ развития.

Методы развития указанных качеств для повышения адаптивности

Целенаправленное развитие рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности является важной задачей для повышения адаптивных возможностей личности. Отметим так же, что современная психологическая практика предлагает разнообразные методы и технологии, направленные на формирование и совершенствование этих способностей.

Таблица 8

Методы развития адаптивных способностей.

Table 8

Methods for developing adaptive abilities.

Развиваемая способность	Индивидуальные методы	Групповые методы	Ожидаемые эффекты
Рефлексия	Рефлексивный дневник, самоанализ	Рефлексивные тренинги, групповая рефлексия	Повышение самосознания
Саморегуляция	Планирование, тайм-менеджмент	Тренинги саморегуляции, ролевые игры	Улучшение самоконтроля
Метакогнитивная включенность	Метакогнитивные стратегии, самомониторинг	Обучение в группах, взаимное обучение	Оптимизация познания
Интегративное развитие	Комплексные программы	Тренинги адаптивности	Повышение общей адаптивности

В связи с вышеизложенным, необходимо обратить внимание на то, что эффективность методов развития адаптивных способностей зависит от индивидуальных особенностей личности, возраста, мотивации и готовности к изменениям. Поэтому важно разрабатывать индивидуализированные программы развития, учитывающие специфические потребности и возможности каждого человека.

Примеры из практики

Практическое применение знаний о роли рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в социально-психологической адаптации демонстрируют многочисленные примеры из различных сфер деятельности. Проведенный авторами анализ конкретных случаев позволяет

лучше понять механизмы функционирования этих способностей в реальных условиях и оценить эффективность различных подходов к их развитию.

В образовательной сфере показательным является опыт внедрения программы развития рефлексивных навыков в одной из московских школ. Учащиеся 8-9 классов в течение учебного года участвовали в еженедельных рефлексивных сессиях, где анализировали свой учебный опыт, обсуждали трудности и успехи, планировали дальнейшие действия. Результаты показали значимое улучшение академической успеваемости (средний балл повысился с 3,8 до 4,2), снижение уровня школьной тревожности на 25% и улучшение социометрических показателей в классных коллективах [20].

Интересный пример, по мнению авторов, представляет программа адаптации студентов-первокурсников в техническом университете. Программа включала тренинг саморегуляции, направленный на развитие навыков планирования учебной деятельности, управления временем и эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях. Студенты экспериментальной группы показали более высокие результаты по всем показателям адаптации: академическая успеваемость была на 15% выше, отсев в течение первого года обучения снизился с 18% до 8%, а уровень удовлетворенности учебным процессом повысился на 30% [21].

В корпоративной среде успешным примером является программа развития адаптивных способностей менеджеров среднего звена в крупной IT-компании. Программа включала модули по развитию рефлексивного лидерства, эмоциональной саморегуляции и метакогнитивных стратегий принятия решений. После прохождения программы участники продемонстрировали повышение эффективности управления командами на 22%, улучшение показателей инновационной активности на 35% и снижение уровня профессионального выгорания на 28% [22].

Таблица 9

Примеры практического применения.

Table 9

Examples of practical application.

Сфера	Целевая группа	Применяемые методы	Результаты
Образование	Школьники 8-9 классов	Рефлексивные сессии	Повышение успеваемости на 10%
Высшее образование	Студенты-первокурсники	Тренинг саморегуляции	Снижение отсева с 18% до 8%
Корпоративная сфера	Менеджеры среднего звена	Комплексная программа развития	Повышение эффективности на 22%
Клиническая практика	Клиент с социальной тревожностью	Когнитивно-поведенческая терапия	Снижение тревожности, улучшение социализации
Социальная работа	Семьи мигрантов	Программа культурной адаптации	Успешная интеграция 85% семей

Интересный пример из современной практики, по мнению авторов, представляет программа реабилитации военнослужащих, вернувшихся из зоны боевых действий (СВО). Данная программа была направлена на восстановление адаптивных способностей через развитие рефлексивных навыков для переосмысления травматического опыта, формирование навыков эмоциональной саморегуляции для управления посттравматическими реакциями, и развитие метакогнитивных стратегий для эффективного планирования гражданской жизни. Участники программы показали значимое снижение симптомов посттравматического стресса на 45%, улучшение семейных отношений у 78% участников и успешную профессиональную реинтеграцию у 82% военнослужащих [23].

Указанные выше примеры демонстрируют универсальность и эффективность подходов, основанных на развитии рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности для повышения адаптивных возможностей личности в различных жизненных ситуациях. Они подтверждают практическую значимость теоретических представлений о роли этих механизмов в социально-психологической адаптации и открывают перспек-

тивы для дальнейшего развития соответствующих практических подходов.

Выводы

Проведенный авторами настоящего исследования теоретический анализ роли рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности в социально-психологической адаптации личности позволяет сделать ряд важных выводов о значении этих психологических механизмов для успешного функционирования человека в изменяющихся социальных условиях.

В процессе исследования авторами было установлено, что взаимодействие рефлексии, саморегуляции и метакогнитивной включенности создает синергетический эффект, значительно повышающий адаптивные возможности личности. Рефлексия обеспечивает осознание ситуации и собственных ресурсов, саморегуляция – организацию целенаправленного поведения, а метакогнитивная включенность – оптимизацию познавательных процессов. Интеграция этих механизмов в единую систему является ключевым фактором успешной социально-психологической адаптации.

Проанализированные в процессе написания настоящей статьи современные эмпирические исследования убедительно подтверждают значимые

связи между уровнем развития рефлексии, саморегуляции, метакогнитивной включенности и успешностью адаптации в различных сферах жизнедеятельности. Корреляционные связи, выявлен-

ные в многочисленных настоящего авторского исследованиях, свидетельствуют о практической значимости развития этих способностей для повышения адаптивности личности.

Список источников

1. Фролов С.Ю. Рефлексия и саморегуляция как метаресурс в психологической адаптации // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 3. С. 33 – 39.
2. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2004. 424 с.
3. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2021. № 1. С. 4 – 37.
4. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2003. 318 с.
5. Flavell J. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. 1979. Vol. 34. № 10. P. 906 – 911
6. Sternberg R.J., Kaufman J.C. Human abilities // Annual Review of Psychology. 1998. № 49. P. 479 – 502.
7. Triandis H.C. Individualism-collectivism and personality // Journal of Personality. 2001. № 69 (6). P. 907 – 924.
8. Голубева Н.Ю. Взаимосвязь метакогнитивных убеждений и дифференциального типа рефлексии у лиц с разным уровнем рефлексивности // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2023. № 1 (7). С. 209 – 214.
9. Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14. № 4. С. 182 – 204.
10. Аникина В.Г., Лагутин А.В. Рефлексивный аспект восприятия и самовосприятия субъектов в конфликтном взаимодействии // Экспериментальная психология. 2024. Т. 17. № 1. С. 131 – 148.
11. Белозерова Л.А., Брагина Е.А., Семикашева И.А., Силакова М.М. Стрессоустойчивость и особенности осознанной саморегуляции студентов-спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 19 – 21.
12. Аكوпова М.А. Исследование влияния метакогнитивных процессов на изменение успеваемости студентов-педагогов по психологическим дисциплинам // Science for Education Today. 2022. Т. 12. № 5. С. 22 – 38.
13. Проворова А.Н. Связь метакогнитивных убеждений и стратегий с выраженностью депрессивной симптоматики в популяционной выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 2 (116). С. 146 – 162.
14. Бушов Ю.В., Ушаков В.Л., Светлик М.В. и др. Роль зеркальных нейронов в интерпретации действий и намерений // Вестник Томского государственного университета. Биология. 2021. № 56. С. 86 – 107.
15. Иванова И.В., Рожков М.И. Преодоление как фактор саморазвития // Образование и саморазвитие. 2024. Т. 19. № 2. С. 54 – 69.
16. Лысенко Н.Е., Булыгина В.Г., Рашевская О.Ю. и др. Психофизиологические профили адаптации в условиях моделирования стресса у специалистов опасных профессий // Российский психиатрический журнал. 2024. № 2. С. 79 – 87.
17. Самылкин Д.В., Ткаченко А.А. Структура аномальной личности как нарушение временной перспективы // Российский психиатрический журнал. 2021. № 3. С. 32 – 44.
18. Холодная М.А. Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 4. С. 15 – 26.
19. Проничева М.М., Булыгина В.Г., Власова Н.В. Гендерные особенности механизмов психической адаптации у психически здоровых людей // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2024. Т. 12. № 2 (45). С. 141 – 154.
20. Абдошева Б.Т. Динамика показателей уровня рефлексивных умений учителей в условиях обновления содержания образования // Инновации в образовании (Казахстан). 2020. № 3 (48). С. 19 – 23.
21. Лисова Н.А., Шилов С.Н. Повышение эффективности саморегуляции студентов при адаптации к стрессовым нагрузкам // Психология. Психофизиология. 2022. Т. 15. № 1. С. 121 – 130.

22. Минин А.И. Психологический гомеостаз группы, в корпоративной среде при адаптации к ситуации креативной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 86-1. С. 485 – 489.

23. Кабанова Т.Н., Гвоздева А.А., Баженова Д.А. Тренинговые программы в практике лечения посттравматических стрессовых расстройств // Российский психиатрический журнал. 2025. № 1. С. 55 – 63.

References

1. Frolov S.Yu. Reflection and self-regulation as a meta-resource in psychological adaptation. Review of pedagogical research. 2024. Vol. 6. No. 3. P. 33 – 39.
2. Karpov A.V. Psychology of reflexive mechanisms of activity. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2004. 424 p.
3. Morosanova V.I. Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and resolving life problems. Bulletin of Moscow University. Series 14, Psychology. 2021. No. 1. P. 4 – 37.
4. Dikaya L.G. Mental self-regulation of the functional state of a person. Moscow: Publishing house of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2003. 318 p.
5. Flavell J. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. American Psychologist. 1979. Vol. 34. No. 10. P. 906 – 911
6. Sternberg R.J., Kaufman J.C. Human abilities. Annual Review of Psychology. 1998. No. 49. P. 479 – 502.
7. Triandis H.C. Individualism-collectivism and personality. Journal of Personality. 2001. No. 69 (6). P. 907 – 924.
8. Golubeva N.Yu. The relationship between metacognitive beliefs and the differential type of reflection in individuals with different levels of reflexivity. Social and Humanitarian Sciences: Theory and Practice. 2023. No. 1 (7). P. 209 – 214.
9. Prokhorov A.O. Mental mechanisms of regulation of mental states. Experimental Psychology. 2021. Vol. 14. No. 4. P. 182 – 204.
10. Anikina V.G., Lagutin A.V. Reflexive aspect of perception and self-perception of subjects in conflict interaction. Experimental Psychology. 2024. Vol. 17. No. 1. P. 131 – 148.
11. Belozeroва Л.А., Брагина Е.А., Семикашева И.А., Силакова М.М. Stress resistance and features of conscious self-regulation of student-athletes. Theory and practice of physical education. 2021. No. 2. P. 19 – 21.
12. Akopova M.A. Study of the influence of metacognitive processes on changes in the academic performance of student teachers in psychological disciplines. Science for Education Today. 2022. Vol. 12. No. 5. P. 22 – 38.
13. Provorova A.N. The relationship between metacognitive beliefs and strategies with the severity of depressive symptoms in a population sample. Counseling Psychology and Psychotherapy. 2022. Vol. 30. No. 2 (116). P. 146 – 162.
14. Bushov Yu.V., Ushakov V.L., Svetlik M.V. et al. The role of mirror neurons in the interpretation of actions and intentions. Bulletin of Tomsk State University. Biology. 2021. No. 56. P. 86 – 107.
15. Ivanova I.V., Rozhkov M.I. Overcoming as a Factor of Self-Development. Education and Self-Development. 2024. Vol. 19. No. 2. P. 54 – 69.
16. Lysenko N.E., Bulygina V.G., Rashevskaya O.Yu. et al. Psychophysiological Profiles of Adaptation under Stress Simulation Conditions in Specialists of Hazardous Professions. Russian Psychiatric Journal. 2024. No. 2. P. 79 – 87.
17. Samylkin D.V., Tkachenko A.A. The Structure of Abnormal Personality as a Violation of Time Perspective. Russian Psychiatric Journal. 2021. No. 3. P. 32 – 44.
18. Kholodnaya M.A. Light and dark sides of reflection and areflexia: the splitting effect. Psychological journal. 2022. Vol. 43. No. 4. P. 15 – 26.
19. Pronicheva M.M., Bulygina V.G., Vlasova N.V. Gender features of the mechanisms of mental adaptation in mentally healthy people. Personality in a changing world: health, adaptation, development. 2024. Vol. 12. No. 2 (45). P. 141 – 154.
20. Abdosheva B.T. Dynamics of indicators of the level of reflexive skills of teachers in the context of updating the content of education. Innovations in education (Kazakhstan). 2020. No. 3 (48). P. 19 – 23.
21. Lissova N.A., Shilov S.N. Increasing the effectiveness of students' self-regulation during adaptation to stress loads. Psychology. Psychophysiology. 2022. Vol. 15. No. 1. P. 121 – 130.

22. Minin A.I. Psychological homeostasis of a group in a corporate environment during adaptation to a situation of creative activity. Problems of modern pedagogical education. 2025. No. 86-1. P. 485 – 489.

23. Kabanova T.N., Gvozdeva A.A., Bazhenova D.A. Training programs in the practice of treating post-traumatic stress disorders. Russian Psychiatric Journal. 2025. No. 1. P. 55 – 63.

Информация об авторах

Фролов С.Ю., аспирант, Сочинский государственный университет, S89181550707@yandex.ru

Фёдорова А.В., аспирант, Сочинский государственный университет

Макаревская Ю.Э., кандидат психологических наук, декан, Сочинский государственный университет

© Фролов С.Ю., Фёдорова А.В., Макаревская Ю.Э., 2025