

УДК 159.923.2

Doi: 10.26456/vtspyped/2026.1.149

Метанавыки как основа личностного саморазвития

Е.В. Астапенко¹, О.В. Шмурыгина²

¹ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь

²ФГБОУ ВО «Уральский государственный институт ГПС МЧС России»,
г. Екатеринбург

В современном мире ключевым фактором успешного саморазвития становятся метанавыки – универсальные способности, которые позволяют учиться и адаптироваться к изменениям. В статье рассматриваются наиболее важные из них: умение учиться, самоменеджмент, эмоциональный интеллект, креативность и адаптивность мышления. Авторы предлагают конкретные методы и практики для самостоятельного формирования этих навыков, что обеспечивает личности устойчивое развитие в долгосрочной перспективе.

Ключевые слова: метанавыки, саморазвитие, гибкое мышление, эмоциональный интеллект.

Введение

Сегодня, когда мы являемся свидетелями зарождения новых технологий, внедрения инновационных высокотехнологичных продуктов, обновления практически всех областей знаний, тезис о том, что образование и развитие человека не прекращается с окончанием школы, колледжа или вуза, подтверждает свою актуальность.

В этой связи особый интерес представляет собой процесс саморазвития личности. Даже если человек не осознает, что включен в него, постоянно изменяется, совершенствуется, он рано или поздно приобретает комплекс навыков, которыми либо не владел до этого, либо которые были развиты недостаточно хорошо. Например, способность корректировки собственных ценностей, которыми он руководствуется в жизни, формирование полезных привычек, умение справляться с большим потоком информационного «мусора», тренировка навыка сказать «нет» всему тому, что не входит в личные цели, управление денежными потоками для комфортной жизни и многие другие. Все это является частью саморазвития, осознанного или неосознаваемого.

С другой стороны, если человек осмысленно подходит к своему саморазвитию, то он быстрее и эффективнее добивается поставленных задач, целенаправленно развивает полезные навыки, которые помогают ему быть счастливым и успешным в жизни. Одним словом, как утверждает Н. Матусова, нам «важно принять тот факт, что успешный

человек обречен на постоянное обучение, повышение квалификации или переквалификацию» [5]. И все чаще самообразование проходит не обязательно в рамках формальной системы образования. Большую актуальность приобретает самообразование, саморазвитие, построенное человеком самостоятельно с учетом именно тех навыков, которые ему необходимы. И это не жесткие навыки, даже не мягкие навыки, а метанавыки, как «навыки навыков», развитие которых зависит только от человека, которые усиливают все остальные имеющиеся компетенции и навыки.

Цель представленного исследования – дать комплексную характеристику метанавыков как одного из основных элементов саморазвития человека.

На основании поставленной цели главные задачи состоят в том, чтобы выявить метанавыки, отвечающие за саморазвитие человека, доказать их актуальность для самосовершенствования, определить основные средства их развития, а также спрогнозировать метанавыки, которые не будут терять своей значимости в ближайшем будущем. В этой связи мы будем акцентировать наше внимание на тех метанавыках, которые способствуют саморазвитию личности, поскольку, как справедливо отмечает Л.В. Килимова, «саморазвитие личности – это осознанное, целенаправленное развитие конкретных качеств и способностей личности, вызывающих ее неудовлетворенность» [2, с. 7].

Гипотеза настоящего исследования: формирование метанавыков является одним из основных элементов саморазвития личности.

Литературный обзор

По мнению В.Е. Степановой, саморазвитие является «показателем оценки благополучного развития общества и его воспроизводящего института – образования» [10, с. 3]. Трудно не согласиться с такой точкой зрения, поскольку чем больше мыслящих молодых людей, постоянно развивающихся в разных сферах жизни и профессиональной деятельности мы будем встречать, тем более процветающее общество мы сможем построить и обеспечить ему устойчивое развитие во всех сферах жизни.

М.А. Щукина рассматривает процесс саморазвития с психологической точки зрения и отмечает, что «в позитивном ключе саморазвитие предстает как инструмент самосозидания, самодостраивания, роста личности в направлении "идеального Я". В нейтральном – как инструмент качественного самоизменения в направлении выбираемого личностью "альтернативного Я"» [13, с. 8.]. Эта позиция близка авторам статьи, и она будет обоснована с точки зрения метанавыков, позволяющих достичь некой «идеальной» личности, стремящейся к постоянному совершенству. Тема исследования интересует исследователей на протяжении нескольких последних десятилетий, особенно зарубежных ученых.

Э. Минделл при использовании термина «метанавыки» упор делает на общие духовные установки и такие личностные качества как принятие, сострадание, уважение и терпение [14]. М. Ноймайер,

описывая такое понятие как «метанавыки», выделяет пять ключевых: эмпатию, системное видение, креативность или мечтательность, созидание и обучение [16].

Одни из исследователей пытаются найти, в чем же разница между «метанавыками» и «мягкими навыками» (soft skills). Другие исследователи выстраивают классификации тех навыков, которые прямо не связаны с профессиональными компетенциями, но развитие которых жизненно необходимо каждому профессионалу, что подтверждается многими статистическими данными [11].

Российские ученые в большей степени внимание уделяют тому, как наилучшим образом развить тот или иной метанавык в целом для личностного развития, либо для конкретной профессиональной сферы, а лучше – все сразу. Много исследований также проводится с целью поиска возможностей встраивания развития метанавыков в формальный образовательный процесс в школах, колледжах, вузах [3].

Тем не менее, все исследователи единодушны в одном – современному человеку метанавыки не просто нужны, их необходимо развивать в течение всей жизни.

Материалы и методы

Исследование основано на анализе научных публикаций, диссертаций по вопросам самообразования и формирования метанавыков. Во всех исследованиях отмечается тесная косвенная взаимосвязь двух этих вопросов, но никто из исследователей не объединял их в контексте того, что развитие метанавыков становится одним из основных элементов самообразования человека.

Для определения способов развития метанавыков в процессе самообразования использовался метод моделирования, который позволил выделить наилучшие практики, которые можно использовать при саморазвитии человека без контроля со стороны преподавателя и иных участников формальной системы образования.

Результаты и обсуждение

Что такое метанавыки, и как они помогают личности в его саморазвитии? В целом метанавыки – универсальные способности, которые помогают человеку учиться и адаптироваться в новых условиях. Дэниел Пинк отмечал, что метанавыки «позволяют вам решать проблемы, адаптироваться и находить новые решения в условиях неопределенности» [8]. Действительно, метанавыки выходят за рамки конкретных областей знаний и технологий, позволяя человеку обучаться и становиться успешным в различных сферах деятельности. В свою очередь В. Плиткин отмечал, что «метанавыки – это фундамент, который отвечает за то, чтобы человек быстро учился, уверенно принимал решения, гибко реагировал на постоянно меняющуюся реальность» [9].

Чтобы разграничить всем известные понятия «мягкие навыки» (soft skills) и метанавыки воспользуемся формулировкой авторов сайта

4brain.ru, которая гласит, что если soft skills – это, так или иначе, умение решать задачи, то metaskills – это уже умение создавать возможности [15]. Таким образом, понятие «метанавыков» в настоящее время применяется как расширенная характеристика мягких (для русского языка наиболее приемлемый вариант – это надпрофессиональных) навыков, развитие и формирование которых актуально встраивать в образовательные программы. В свою очередь формирование метанавыков становится неотъемлемой частью самообразования и саморазвития человека.

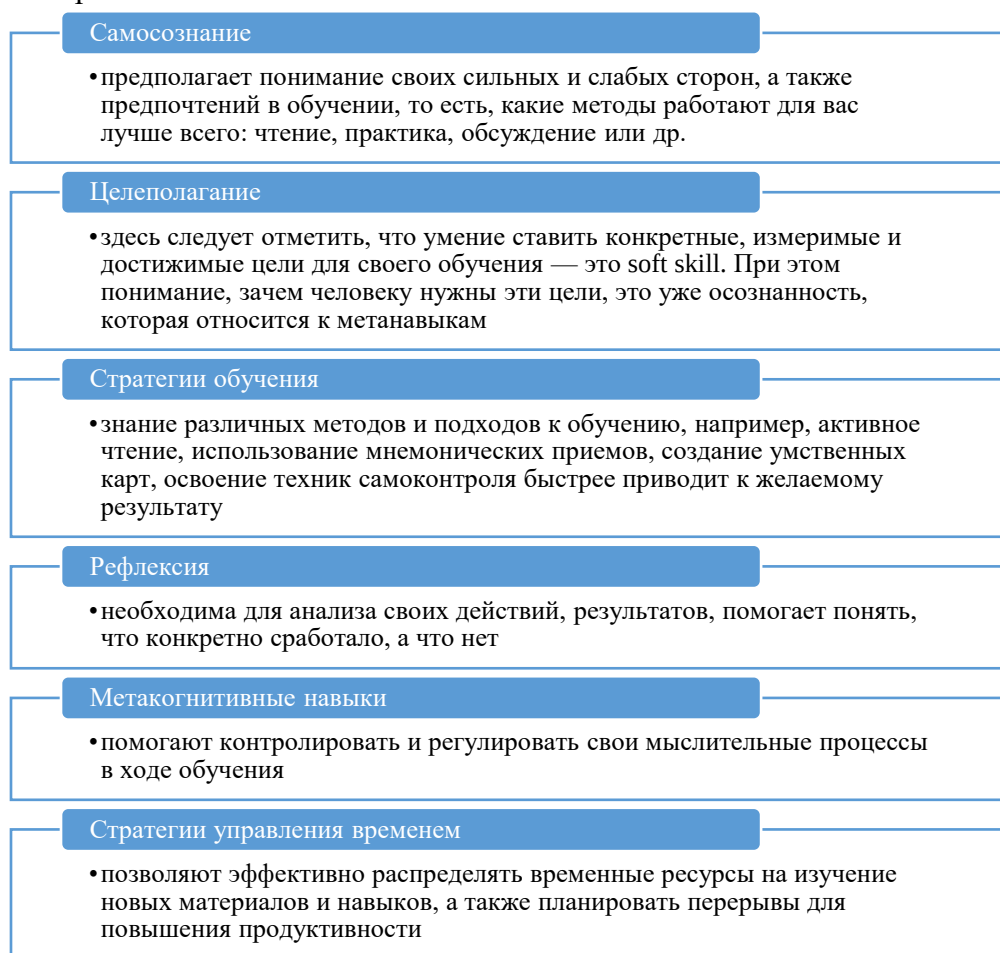


Рис. 1. Ключевые компоненты метанавыка «умение учиться» (навык формирования навыков)

Саморазвитие личности в современном обществе обусловлено множеством факторов, основными из которых являются такие, как поиск новой профессии в быстро меняющемся мире и необходимость постоянно повышать свою квалификацию в выбранной сфере. Как справедливо отмечает П. Шуравин, «неважно, кем вы работаете, – повышать квалификацию придется всем, иначе вы быстро потеряете

конкурентоспособность и на ваше место придут более компетентные коллеги» [12, с. 14]. Основой для саморазвития является современная эпоха смежных дисциплин, так как именно постоянное улучшение самого себя позволяет «сохранить репутацию и не выставить себя дураком» [Там же, с. 18]. Изучение различных наук помогает человеку разбираться во всех современных тенденциях беспристрастно, с некоторым здравым критицизмом.

В нашей статье мы рассмотрим несколько ключевых метанавыков для саморазвития человека, а также техники и методы их развития, которые можно освоить самостоятельно, без посещения учебных заведений. Прежде всего необходим метанавык «умение учиться» или, другими словами, «навык формирования навыков». Саморазвитие прямо связано со способностью осознавать свои собственные методы обучения и адаптировать их в зависимости от материала, целей и психологических особенностей личности. Это помогает избежать разочарования и неэффективности в обучении, так как человек понимает, что именно работает для него. Метанавык «умение учиться» (навык формирования навыков) включает в себя несколько ключевых компонентов (рис. 1).

Алгоритм развития навыка умения учиться не сложный, но требует выполнения каждого шага (рис. 2).

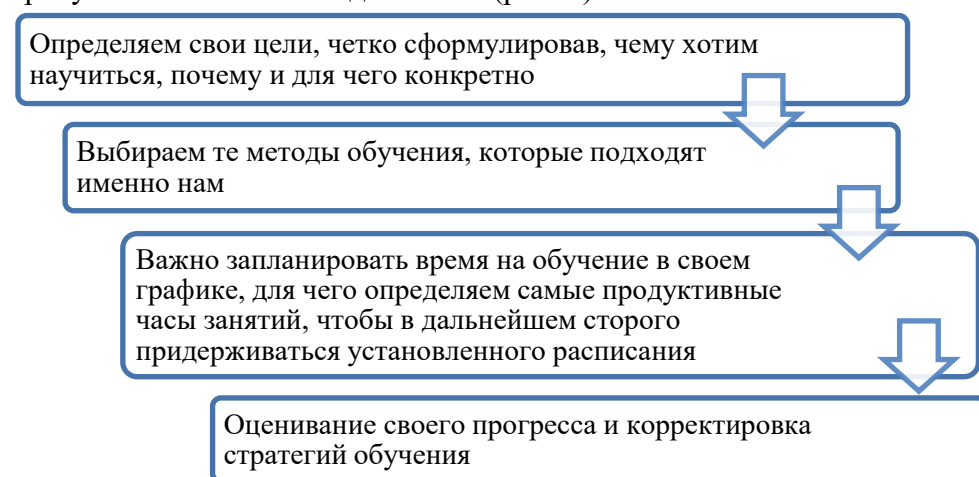


Рис. 2. Алгоритм развития навыка умения учиться

В процессе формирования этого навыка придется комбинировать различные методы и подходы к обучению, в том числе набирающие популярность видеоуроки, обсуждения, практические занятия. В ходе занятий полезно вести дневник обучения, в котором можно записывать интересные моменты, делать конспекты уроков, а также выделять для себя то, что работает хорошо, и что не подходит или не дает результатов. Для ведения дневника можно использовать и электронные ресурсы (Coursera, Khan Academy, Man progress, ColorNote, SingularityApp и др.). Записи в дневнике в дальнейшем послужат источником рефлексии. На

этапе оценивания своего прогресса и корректировке стратегий обучения важно найти компетентного собеседника или преподавателя, с которым можно обсудить результаты и получить конструктивную обратную связь.

Развитый метанавык «умение учиться» создает фундамент для постоянного саморазвития и адаптации к меняющимся условиям жизни и работы и тесно связан со следующим по значимости метанавыком – самоменеджмент. В контексте представленного исследования не стоит отождествлять тайм-менеджмент и самоменеджмент. По сути, человек объективно не может управлять временем. Однако использовать ресурс времени эффективно и с максимальной пользой для себя – задача вполне выполнимая. Почему самоменеджмент является важнейшим метанавыком для саморазвития? Успешное саморазвитие требует организованности и способности планировать время и ресурсы. Это включает постановку целей, эффективное использование временных ресурсов и умение избегать прокрастинации. Овладение метанавыком самоменеджмента требует практики и применения различных стратегий. Доказала свою эффективность методика SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) для постановки как краткосрочных, так и долгосрочных целей. Когда цели четко прописаны, наступает очередь приоритизации задач для их достижения. В этом может помочь матрица Эйзенхауэра, которая позволяет разделить задачи (цели) на важные и срочные, сосредоточившись на приоритетах. На каждую задачу необходимо отводить определенное время, поэтому письменная фиксация ежедневных и еженедельных задач позволит эффективно распределять время и на работу, и на отдых.

Для повышения эффективности и продуктивности использования временных ресурсов хорошо помогают методика блокирования времени (time blocking), метод Помодоро (работа с интервалами по 25 минут с перерывами) или метод «двухминутного правила» (если задача занимает меньше двух минут, ее выполняют сразу).

Чтобы научиться избегать прокрастинации, разработано много техник, которые тесно связаны с управлением временем. Выделить можно метод «пустого списка», который исходит из обратной позиции планирования: фиксировать уже сделанные дела вместо их перечня заранее. Этот способ позволяет не чувствовать внутреннего давления и чувства вины из-за большого количества задач, которые требуют выполнения. Однако он требует высокого уровня осознанности.

Мы уже упоминали о важности рефлексии и самоанализа своих успехов и неудач. И, по-прежнему, ведение дневника (желательно вручную в блокноте/тетради) является эффективной стратегией, позволяющей своевременно корректировать свои действия и записывать идеи. Постоянная практика и применение указанных стратегий способствует овладению метанавыком самоменеджмента и повышает общую эффективность в работе и жизни. Активное использование приложений

для планирования, таких как Todoist или Trello дисциплинирует и заметно сокращает время на достижение определенного навыка.

Необходимо помнить, что развитие метанавыка самоменеджмента сопровождается воспитанием эмоциональной устойчивости и снижает стресс. В настоящее время ученые, педагоги и практикующие психологи указывают на то, что эмоциональный интеллект (EQ) становится важным метанавыком не только для успешного взаимодействия с другими людьми, но и для собственного развития, особенно эмоциональной сферы в наш цифровой век. Именно эмоциональный интеллект управляет другими навыками: помогает осознавать, регулировать как свои эмоции, так и эмоции других людей, развивать лидерские качества, принимать решения. Метанавык «эмоциональный интеллект» – универсален. И в работе, и в личной жизни он улучшает взаимоотношения с людьми, помогает избежать конфликтов. Кроме того, он усиливает когнитивные способности. Можно выделить пять компонентов эмоционального интеллекта (рис. 3).



Рис. 3. Компоненты эмоционального интеллекта

Развивать эмоциональный интеллект необходимо через рефлекссию, самообучение, критическое мышление и чтение книг по тематике. К конкретным приемам можно отнести «колесо жизни» (определение значимости каждой сферы своей жизни), осознанные дыхательные техники, «шаг назад» (наблюдение за своими реакциями со стороны, как бы отстраняясь от того, что происходит).

Невозможно заниматься саморазвитием без творческих и нестандартных подходов к своему обучению, поэтому креативность и инновационное мышление обязательно входят в список необходимых метанавыков. Эти метанавыки позволяют находить новые подходы к изучению материала, генерировать идеи и решать проблемы нестандартно.

Инструментами развития данного метанавыка могут служить креативные воркшопы, мозговые штурмы, использование таких методик, как «6 шляп мышления» Эдварда де Боно [1], и изучение креативных тренингов.

Креативность предполагает решение задач необычными способами, поэтому полезно тренировать мозг через загадки и головоломки, игры в ассоциации. Человеку необходимо развивать наблюдательность и любопытство, записывать свои наблюдения и интересные идеи, изучать смежные области знания, много читать и анализировать. Здесь будет уместно использовать цветные решения, так как «многоцветность стимулирует память и творческое мышление, вдохновляет на изучение нового. Комбинация цвета и слов помогает мыслить креативнее, потому что активизирует сразу оба полушария мозга» [6, с. 107].

М. Леви предложил простой способ поиска нестандартных решений и идей. Техника «свободного письма» (фрирайтинга) – «это оперативный способ переносить мысли на бумагу, позволяющий выйти на такой уровень мышления, какого часто сложно достичь в течение обычного рабочего дня» [4, с. 13]. Разновидностей этой техники много, но для начала можно выработать полезную привычку записывать вопросы, возникающие при чтении книг, подчеркивать интересные мысли. В будущем этот навык сократит время для решения задач и послужит основой для новых проектов и статей.

Кроме того, для развития метанавыков креативности и инновационного мышления полезно расширить окружение и изменить некоторые привычки. Встреча и общение с непохожими на вас людьми, работа в новых местах и командах провоцирует на новые стимулы, новые идеи, а, следовательно, необычные варианты решения задач. Креативность и инновационное мышление будут успешно развиваться при освоении еще одного важного метанавыка – адаптивности мышления. И, если мягкий навык «умение планировать» довольно подробно описан в бизнес-литературе и книгах по саморазвитию, то связанный с ним метанавык «адаптивность мышления» только становится предметом изучения многих исследователей. Он предполагает возможность вовремя почувствовать изменения и необходимость корректировки плана. Такой метанавык необходимо тренировать всю жизнь. В этом может помочь участие в различных дебатах и дискуссиях, а также такие упражнения, как «что если?» (задавать себе вопросы с построением разных сценариев: что, если я поменяю сферу деятельности; что, если я перееду в другой город и т.д.), «изменение перспективы» (рассмотрение ситуации с разных позиций, в том числе оппонента).

Саморазвитие человека требует нахождения, обработки и структурирования большого количества информации. Такой навык можно назвать критическим мышлением, и он относится к группе мягких навыков. В процессе обработки информации человек развивает в себе

«способность увидеть неочевидные взаимосвязи и последствия» [7] использования этой информации. И такой метанавык, связующий все остальные, можно назвать «интегральное восприятие» или «интегральное мышление». Этот метанавык включает в себя способность рассматривать мир как единое целое, состоящее из множества взаимосвязанных между собой элементов; умение определять и учитывать не только свои интересы, но и интересы других людей, общества, государства, мира в целом. Для развития этого метанавыка полезно изучать различные области знания (гуманитарные, технические, и выявлять взаимосвязи между ними), общаться с людьми разных культур и профессий. В качестве конкретных упражнений можно выделить: «мозговой штурм наоборот» (к существующей проблеме сначала искать способы не ее решения, а усугубления, ухудшения), «альтернативное использование» (для обычного предмета найти и предложить нестандартные способы использования).

Таким образом, из всего многообразия метанавыков, которые сейчас рассматриваются многими исследователями в целях самосовершенствования человека, нами выделены следующие, которые не потеряют актуальность еще долгое время: умение учиться, самоменеджмент, эмоциональный интеллект, креативность и инновационное мышление, адаптивность мышления, интегральное мышление.

Заключение

1. Развитие метанавыков (умения учиться, самоменеджмента, эмоционального интеллекта, креативности, адаптивности и интегрального мышления) является фундаментальной основой для эффективного и осознанного саморазвития личности в условиях постоянных изменений. Целенаправленное культивирование метанавыков выступает не просто элементом, а стратегическим ресурсом саморазвития, обеспечивающим долгосрочную личностную устойчивость и конкурентоспособность в будущем. Формирование данных метанавыков позволяет личности самостоятельно выстраивать траекторию своего роста, гибко адаптироваться к новым вызовам и преобразовывать возможности в достижение жизненных и профессиональных целей.

2. Предложенные в исследовании практические методы и алгоритмы (такие как SMART, рефлексивные техники, «свободное письмо» и другие) предоставляют человеку конкретные инструменты для самостоятельного развития ключевых метанавыков вне формальной системы образования. Взаимосвязь и взаимодополняемость рассмотренных метанавыков создают синергетический эффект, усиливая общую способность к непрерывному обучению, инновационной деятельности и гармоничному взаимодействию с окружающим миром.

3. Метанавыки являются не только основой личностного саморазвития, но и движущей силой, «установкой на рост» (гибкое

мышление, growth mindset). Проведенное исследование убеждает нас, что интеллект и способности не только можно, но и нужно развивать через усилия, обучение и рефлекссию. Практически во всех методиках и техниках по развитию метанавыков, которые были обозначены в данной статье, делается акцент на грамотную постановку целей, непрерывное освоение чего-либо нового, фиксация этого на бумаге, постоянную рефлекссию.

4. Саморазвитие может идти спонтанно, но наибольшую актуальность в современном мире приобретает построение каждым человеком собственного плана саморазвития, в который должны быть включены основные метанавыки, эффективные и востребованные через продолжительное время и служащие основой для формирования новых навыков (профессиональных, надпрофессиональных, метанавыков).

Список литературы

1. Боно де Э. Искусство думать: Латеральное мышление как способ решения сложных задач Эдвард де Боно / пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2015. 172 с.
2. Килимова Л.В. Влияние информационных технологий на саморазвитие личности: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.06. Курск, 2003. 28 с.
3. Климкович Е.В., Киселев А.П. Формирование медиакомпетентности молодежи как необходимого компонента развития метанавыков современного человека // МедиаВектор. 2024. №13. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-mediakompetentnosti-molodezhi-kak-neobhodimogo-komponenta-razvitiya-metanavykov-sovremennogo-cheloveka> (дата обращения: 18.11.2025).
4. Леви М. Гениальность на заказ / пер. с англ. Олега Мацака. М.: Манн, Иванов и Фербер; Эксмо, 2013. 224 с.
5. Матусова Н. О каких навыках будущего твердят нам ученые и визионеры? 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://snob.ru/entry/171606/>
6. Навыки современного юриста: soft skills, повышающие эффективность и качество жизни / под ред. А. Сорокиной и Д. Грица. М.: Статут, 2021. 460 с.
7. Низовских Н.А. Жизненные принципы в личностном саморазвитии человека: автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01. М., 2010. 45 с.
8. Пинк Д. Драйв: Что на самом деле нас мотивирует. М.: Альпина Паблишер, 2012. 274 с.
9. Плиткин В. «Фундамент человека будущего»: что такое метанавыки и почему важно развивать их с детства // Вечерняя Москва. 02.08.2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://vm.ru/society/1069915-fundament-cheloveka-budushego-chto-takoe-metanavyki-i-pochemu-vazhno-razvivat-ih-s-detstva> (дата обращения: 17.10.2025)
10. Степанова В.Е. Философско-методологические основания саморазвития личности: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11. Якутск, 2003. 28 с.
11. Томских А.А., Старостина С.Е., Протасова С.В. Приоритет-2030: от универсальных компетенций к профессиональному успеху // Ученые записки Забайкальского государственного университета. 2022. №2. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prioritet-2030-ot>

- universalnyh-kompetentsiy-k-professionalnomu-uspehu (дата обращения: 12.11.2025).
12. Шуравин П.В. Ключевые навыки. Как научиться чему угодно, сменить профессию и начать новую жизнь. СПб.: Питер, 2022. 352 с.: ил. (Серия «Сам себе психолог»).
 13. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: субъектный подход: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.13. Санкт-Петербург, 2015. 53 с.
 14. Mindell A. Metaskills: the spiritual art of therapy. 1995. U.S.A.: New Falcon Publications. 190 p.
 15. Metaskills vs Soft skills: что важнее. [Электронный ресурс]. URL: <https://4brain.ru/blog/metaskills-vs-soft-skills-cto-vazhnee/> (дата обращения: 23.10.2025).
 16. Neumeier M. Metaskills: five talents for the robotic age. 2013. U.S.A.: New Riders. 280 p.

Об авторах:

АСТАПЕНКО Елена Владимировна – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры иностранных языков гуманитарных факультетов, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, Желябова, 33), e-mail: elenastap@gmail.com

ШМУРЫГИНА Ольга Владимировна – кандидат философских наук, доцент, заведующий кафедрой философии и гуманитарных наук, ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России» (620062, г. Екатеринбург, Мира, 22), e-mail: shmur-olga@yandex.ru

Meta-skills as the foundation for personal self-development

E.V. Astapenko¹, O.V. Shmurygina²

¹Tver State University, Tver

²Ural State Institute of State Fire Service of the Ministry
of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

In today's world meta-skills – universal abilities that enable learning and adapting to change—are becoming a key factor in successful self-development. This article examines the most important of these: learning skills, self-management, emotional intelligence, creativity, and adaptive thinking. The authors offer specific methods and practices for independently developing these skills, ensuring sustainable personal development over the long term.

Keywords: *meta-skills, self-development, flexible thinking, emotional intelligence.*

Принято в редакцию: 05.10.2025 г.

Подписано в печать: 02.02.2026 г.