

ВЗАИМОСВЯЗИ ХАРАКТЕРИСТИК МЕТАКОГНИТИВНОЙ ВКЛЮЧЕННОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСОЗНАННОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Ловягина А. Е., Бызова В. М.

Публикуется впервые.

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа взаимосвязей показателей метакогнитивной включенности с характеристиками стиля осознанной саморегуляции и волевых процессов у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Цель исследования: выявление общих и отличительных взаимосвязей метакогнитивных и регуляторных процессов у не занимающихся спортом и спортсменов. Метод: психологическое тестирование по методикам, оценивающим метакогнитивную включенность, стилевые характеристики осознанной саморегуляции и волевою регуляцию деятельности. Выборка: 339 студентов университета (мужчины и женщины) в возрасте 19–22 лет. Результаты: повышение уровня метакогнитивной включенности взаимосвязано с улучшением программирования и повышением уровня осознанной саморегуляции как у занимающихся, так и у не занимающихся спортом студентов (мужчин и женщин). У студентов-спортсменов выявлены более тесные взаимосвязи метакогнитивной включенности с характеристиками стиля осознанной саморегуляции и волевой регуляции при неудачах чем у студентов не занимающихся спортом.

Ключевые слова: метакогнитивная включенность, стиль осознанной саморегуляции, волевые процессы, студенты, спортсмены.

ВВЕДЕНИЕ

Способность осознанно целенаправленно регулировать свое поведение, состояние и развитие личности является одной из основных характеристик психики человека (Леонтьев, 2016; Моросанова, 2010). Психическая саморегуляция рассматривается как сложная целостная система, функционирование которой взаимосвязано с актуализацией различных сфер психики: когнитивной, мотивационной, эмоциональной, волевой (Моросанова, 2022; Kuhl, Fuhrman, 1998). В современной психологической науке особое внимание уделяется изучению роли метакогнитивных процессов в эффективности психической саморегуляции. Метакогниции определяются как совокупность знаний человека о своих когнитивных процессах и умений управлять ими

(Карпов, 2011; Brown, 1987; Balcikanli, 2011). Актуализация метакогнитивных процессов позволяет оптимизировать когнитивные процессы в соответствии с теми целями деятельности, для достижения которых в конкретной ситуации формируется определенная система психической саморегуляции.

Известно, что эффективность психической саморегуляции возрастает по мере освоения различных видов деятельности: учебной, двигательной, трудовой (Бызова, Перикова, 2020; Balcikanli, 2011; MacIntyre et al., 2014). Но взаимосвязи между уровнем развития метакогнитивных процессов и особенностями структуры психической саморегуляции конкретизированы недостаточно. В частности, не вполне ясно, как отражается уровень метакогнитивной включенности на выраженности характеристик стиля осознанной саморегуляции (регуляторных процессах и личностно-регуляторных свойствах). Неоднозначно трактуются связи между метакогнициями и волевыми процессами (Карпов, 2018, 2023; Efklides, 2008; Çapan, Ikier, 2021). Дефицит информации о взаимосвязях метакогнитивной включенности с регулятивными и волевыми процессами не позволяет эффективно совершенствовать целостную систему психической саморегуляции и использовать ее в качестве метаресурса для достижения целей учебной и профессиональной деятельности.

Цель настоящего исследования — изучение взаимосвязей между показателями метакогнитивной включенности и характеристиками психической саморегуляции (стиль осознанной саморегуляции и волевые процессы). Взаимосвязи между изучаемыми показателями могут быть характерны для конкретного вида деятельности или быть общими для разных видов деятельности. С целью выявления общих для разных видов деятельности взаимосвязей был проведен сравнительный анализ между показателями метакогнитивной включенности и характеристиками психической саморегуляции у студентов, осваивающих один вид деятельности — учебную, и два вида — учебную и спортивную.

МЕТОДЫ

Выборка. В исследовании приняли участие 339 студентов университетов г. Санкт-Петербурга в возрасте 19–22 лет: юноши, не занимающиеся спортом (78 чел.); юноши-спортсмены (83 чел.); девушки, не занимающиеся спортом (92 чел.); девушки-спортсменки (86 чел.). Все студенты обучались на 2–3-м курсах бакалавриата по специальностям: психология, педагогика, биология. Среди студентов-неспортсменов не

было тех, кто совмещает учебу с трудовой деятельностью или серьезно занимается танцами, музыкой, другими видами искусства. Студенты-спортсмены занимались следующими видами спорта: легкая атлетика (14%), плавание (12%), футбол (15%), волейбол (13%), большой теннис (13%), танцевальный спорт (13%), гребной спорт (11%), парусный спорт (9%). Стаж занятий спортом составил 3–8 лет, спортивная квалификация: кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. Все студенты-спортсмены занимались спортом для продолжения своей спортивной карьеры: они ставили цели повысить результаты, тренировались 5–6 раз в неделю, регулярно ездили на тренировочные сборы и выступали на соревнованиях.

Методики. Диагностика метакогнитивной включенности студентов проводилась с помощью опросника: «Оценка метакогнитивной включенности» Metacognitive Awareness Inventory (G. Schraw, R. S. Dennison), русскоязычная версия А. В. Карпова (Карпов, Скитяева, 2005). Характеристики психической саморегуляции студентов диагностировались по опроснику В. И. Моросановой «Стиль осознанной саморегуляции поведения» и опроснику Ю. Куля Шкала контроля за действием (Action Control Scale, НАКЕМР-90) в адаптации С. А. Шапкина (Моросанова, Бондаренко, 2015; Шапкин, 1997).

Процедура обследования. Обследование всех студентов было проведено во время обычного учебного процесса, за 2–3 месяца до периода аттестации (зачетов и экзаменов). Во время обследования у студентов-спортсменов был обычный режим тренировок, отсутствовали высокие физические и психические нагрузки, связанные с подготовкой к соревнованиям. В процессе обследования все студенты заполняли опросники в одинаковой последовательности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Метакогнитивная включенность студентов мужчин в среднем соответствует повышенному уровню: не занимающиеся спортом ($M \pm m$, 201,31 \pm 3,12); спортсмены ($M \pm m$, 195,61 \pm 5,01), по критерию Стьюдента статистически значимые различия не выявлены. У студенток метакогнитивная включенность также в среднем соответствует повышенному уровню: не занимающиеся спортом ($M \pm m$, 194,91 \pm 2,17); спортсменки ($M \pm m$, 189,34 \pm 3,31), статистически значимые различия не выявлены (критерий Стьюдента). Таким образом, по уровню метакогнитивной включенности студенты-спортсмены (мужчины и женщины) не отличаются от студентов, не занимающихся спортом (мужчин и женщин).

У студентов-мужчин, не занимающихся спортом, повышение уровня метакогнитивной включенности взаимосвязано с улучшением программирования и общего уровня осознанной саморегуляции (табл. 1). У студентов-спортсменов повышение уровня метакогнитивной включенности взаимосвязано не только с указанными показателями, но еще и с планированием и моделированием (табл. 1). Таким образом, у студентов, не занимающихся спортом, повышение управления своими когнитивными процессами (метакогнитивная включенность) взаимосвязано только с улучшением продуманности последовательности действий для достижения цели (программирование). Тогда как у студентов-спортсменов при повышении управления когнитивной сферой улучшается регулирование: постановки целей деятельности (планирование), выделения условий, значимых для достижения цели (моделирование), разработки последовательности действий для достижения цели (программирование).

Таблица 1.

Взаимосвязи между показателями метакогнитивной включенности и регуляторными процессами у студентов мужского пола (корреляционный анализ, критерий Пирсона)

Регуляторные процессы	Метакогнитивная включенность	
	Студенты, не занимающиеся спортом ($n = 78$)	Студенты-спортсмены ($n = 83$)
Планирование	Незначимы	$r = 0,254 p \leq 0,05$
Моделирование	Незначимы	$r = 0,236 p \leq 0,05$
Программирование	$r = 0,237 p \leq 0,05$	$r = 0,268 p \leq 0,05$
Оценка результатов	Незначимы	Незначимы
Гибкость	Незначимы	Незначимы
Самостоятельность	Незначимы	Незначимы
Общий уровень	$r = 0,241 p \leq 0,05$	$r = 0,301 p \leq 0,01$

Аналогичные взаимосвязи обнаружены у студенток женщин (табл. 2).

Но в группе не занимающихся спортом у девушек, в отличие от юношей, повышение метакогнитивной включенности взаимосвязано с улучшением осознанного планирования деятельности (табл. 2). А в группе спортсменов у девушек, в отличие от юношей, повышение метакогнитивной включенности взаимосвязано с улучшением гибкости регуляторных процессов.

Таблица 2.

Взаимосвязи между показателями метакогнитивной включенности и регуляторными процессами у студентов женского пола (корреляционный анализ, критерий Пирсона)

Регуляторные процессы	Метакогнитивная включенность	
	Студентки, не занимающиеся спортом ($n = 92$)	Студентки-спортсменки ($n = 86$)
Планирование	$r = 0,242; p \leq 0,05$	$r = 0,230; p \leq 0,05$
Моделирование	Незначимы	$r = 0,216; p \leq 0,05$
Программирование	$r = 0,229; p \leq 0,05$	$r = 0,441; p \leq 0,001$
Оценка результатов	Незначимы	Незначимы
Гибкость	Незначимы	$r = 0,263; p \leq 0,05$
Самостоятельность	Незначимы	Незначимы
Общий уровень	$r = 0,211; p \leq 0,05$	$r = 0,435; p \leq 0,001$

Во всех группах респондентов (независимо от пола и занятий спортом) повышение уровня метакогнитивной включенности взаимосвязано с улучшением программирования и повышением уровня осознанной саморегуляции. Эти данные согласуются с научными представлениями о формировании произвольной регуляции психических функций (Карпов, 2011; Моросанова, 2010).

По сравнению с не занимающимися спортом у спортсменов (как у мужчин, так и у женщин) метакогнитивная включенность более тесно взаимосвязана с характеристиками стиля осознанной саморегуляции. Студенты, которые занимаются спортом, наряду с интеллектуальными нагрузками, переносят тренировочные нагрузки и соревновательный стресс. Так как они совмещают освоение учебной программы бакалавриата и активные занятия спортом, им необходимо уметь организовывать себя и соблюдать режим. Более сложные требования к психической саморегуляции студентов-спортсменов стимулируют взаимообусловленное развитие умений управлять своей познавательной сферой и произвольной активностью. Поэтому у спортсменов уровень развития навыков управления своими когнитивными процессами взаимосвязан с индивидуальными различиями в сформированности почти всех регуляторных процессов: постановка цели; создание модели, значимых для достижения цели условий; разработка программ действий для достижения цели.

Обращает на себя внимание тот факт, что оценка результатов деятельности не взаимосвязана с метакогнитивной включенностью во

всех группах респондентов. Очевидно, это объясняется тем, что в процессе оценивания активно задействованы мотивационная и ценностно-смысловая сферы. Именно эти сферы (а не метакогниции) и определяют параметры оценки.

Сравнительный анализ взаимосвязей между уровнем метакогнитивной включенности и выраженностью волевых процессов показал, что только у студентов-спортсменов повышение уровня метакогнитивной включенности взаимосвязано с улучшением контроля за действием при неудаче: мужчины (критерий Пирсона, $r = 0, -314; p \leq 0,05$), женщины (критерий Пирсона, $r = 0, -227; p \leq 0,05$). В группе студентов (мужчины и женщины), которые не занимаются спортом, статистически достоверные взаимосвязи между показателями метакогнитивной включенности и характеристиками волевого контроля не выявлены.

И занимающиеся, и не занимающиеся спортом студенты, безусловно, сталкиваются в своей жизни с неудачами. Кроме типичных для студентов неудач, связанных с учебой и личными отношениями, спортсмены могут испытывать неудачи во время тренировок и соревнований: невозможность освоить новую технику движений, поражения на соревнованиях, застой результатов, травмы и др. Спортсмены не только часто переживают неудачи, но и активно преодолевают их для того, чтобы продолжить карьеру в спорте (Андреев и др., 2022). Можно предположить, что более частое преодоление неудач закрепляет связи между метакогнитивными навыками и волевыми качествами: настойчивость, выдержка, самообладание. Таким образом, контроль и управление вниманием, памятью, мышлением вытесняют сопровождающие неудачи переживания и выводят на первый план сознания намерение реализовать необходимую в данной ситуации деятельность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования позволили выявить общие для психической регуляции учебной и спортивной деятельности взаимосвязи между уровнем метакогнитивной включенности и качеством регулирования разработки программ действий, с помощью которых будет достигнута цель. Также общими для психической регуляции учебной и спортивной деятельности оказались взаимосвязи между уровнем метакогнитивной включенности и общим уровнем осознанной саморегуляции произвольной активности.

Повышение требований к психической регуляции студентов (необходимость освоения не только учебной, но и спортивной деятельно-

сти) способствует формированию более тесных взаимосвязей между метакогнитивной включенностью и регуляторными процессами (планирование, моделирование, программирование). При более высоких требованиях к психической регуляции, связанных с занятиями спортом, у студентов (мужчин и женщин) формируются взаимосвязи между метакогнитивной включенностью и волевой регуляцией при неудачах.

Полученные результаты показывают, что для совершенствования психической регуляции спортсменов в процессе их психологической подготовки целесообразно организовывать занятия по развитию метакогнитивной включенности. Например, метакогнитивные тренинги, психотехнические игры и упражнения и др. Аналогичные занятия можно проводить и для студентов, не занимающихся спортом, в тех случаях, когда они склонны действовать импульсивно и затрудняются определить, что, как и в какой последовательности нужно сделать, чтобы добиться цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Андреев Вит.В., Андреев В.В., Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Психология преодоления в спорте: Монография. М.: Изд. центр АГСПА, 2022.

Бызова В.М., Перикова Е.И. Психология метакогнитивизма: вызовы современности: Монография. СПб.: Скифия-Принт, 2020.

Карпов А.В. К вопросу о структурно-уровневой организации системы психических процессов // Ярославский психологический вестник. 2023. № 1 (55). С. 7–24.

Карпов А.В. Метасистемная организация индивидуальных качеств личности. Ярославль: ЯрГУ, 2018.

Карпов А.В. Психология сознания: метасистемный подход. М.: РАО, 2011.

Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: ИП РАН, 2005.

Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3

Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Изд-во «Ин-т психологии РАН»; Психологический ин-т РАО. М.: Наука, 2010.

Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 3. С. 57–83.

Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. С. 11–72.

Шапкин С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл. ИП РАН, 1997. С. 22–34.

Brown A. L. Metacognition, Executive Control, Self-Regulation and other more Mysterious Mechanisms // Metacognition, Motivation, and Understanding. Ch. 3. New Jersey, 1987. P. 65–116.

Balcikanli C. Metacognitive Awareness Inventory for Teachers (MAIT) // Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 2011. Vol. 9. P. 1309–1332.

Çapan D., İcier S. Metamemory and Memory Discrepancies in Directed Forgetting of Emotional Information // Europe's Journal of Psychology. 2021. Vol. 17, no. 1. P. 44–52.

Efklides A. Metacognition: defining its facets and levels of functioning in relation to self-regulation and co-regulation // Europe's Journal of Psychology. 2008. Vol. 13. P. 277–287. DOI: 10.1027/1016-9040.13.4.277

MacIntyre T., Igou E. R., Moran A. P., Campbell M., Matthews J. Metacognition and action: a new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport // Front. Psychol. 2014. Vol. 5. P. 1155. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01155