Из данных таблицы 5 следует, что с увеличением степени компьютерной зависимости увеличивается расхождение удовлетворенности от самореализации в жизненных сферах, а количество жизненных сфер увеличивается с увеличением степени компьютерной зависимости. Отмечено статистически достоверное уменьшение весов значимости времени (U=464,0; p<0,0001), здоровья (U=444,0; p<0,0001), развития (U=454,0; p<0,0001), полной самореализации (U=384,0; p=0,0001), любви (U=398,0; p=0,0010), справедливости (U=394,0; p=0,0014), высокого образования, (U=390,0; p=0,0020) и внутренней гармонии (U=352,0; p=0,0248).

В таблице 6 представлены сравнительные данные средних значений групп респондентов со слабой и со средней компьютерной зависимостью.

Таблица 6 – Сравнение средних значений удовлетворенности самореализацией в жизненных сферах групп студентов со слабой компьютерной зависимостью и со средней компьютерной зависимостью

Жизненные сферы	$M_1 \pm \sigma_1$ (n=39)	$M_2 \pm \sigma_2$ (n=42)	Mann-Whitney U	p
Приятное времяпровождение, отдых	**4,150±1,791**	2,889±1,844	494,0	0,0247
Интересная работа	**2,200±1,964**	0,778±1,263	520,0	0,0072
Время	**2,550±1,825**	1,667±0,970	478,0	0,0478
Условные обозначения: M_0, M_1 – средние значения удовлетворенности от самореализации в жизненных сферах в группах студентов с отсутствием компьютерной зависимости и со слабой компьютерной зависимостью, U – статистика Манна-Уитни, p – уровень значимости.				

Как следует из таблицы 6, статистически достоверные различия зафиксированы по таким жизненным сферам, как приятное времяпровождение, отдых (U=494,0; p=0,0247), интересная работа (U=520,0; p=0,0072) и время (U=478,0; p=0,0478). При этом, в группе студенток со слабой степенью компьютерной зависимости мы наблюдали большую степень удовлетворенности самореализацией в перечисленных жизненных сферах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каширский, Д.В. Динамика ценностных ориентаций российской молодежи // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2014. – № 1. – С. 119-123.

2. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость-патология XXI века / В.А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2000. – № 1. – С. 11-13.

REFERENCES

1. Kashirskii, D.V. (2014), “Dynamics of the value orientations of the Russian young people”, *Vestnik Altajskoj akademii jekonomiki i prava*, No.1, pp. 119-123.

2. Loskutova, V.A. (2000), “Inthernet-addiction – the pathology of the XXI century”, *Voprosy mentalnoj mediciny i jekologii*, No. 1, pp. 11-13.

Контактная информация: m.sportedu@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.05.2018

УДК 796:159.943.8

МЕТАКОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

***Александра Евгеньевна Ловягина**, кандидат психологических наук, доцент,*
***Лилия Андреевна Облачкова**, магистрант,*
Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ), Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследования метакогнитивных процессов у спортсменов. Выявлены взаимосвязи между уровнем развития метакогнитивных знаний и выраженностью некоторых показателей психологической подготовленности к спортивной деятельности. Выявлены различия в сформированности метакогнитивных знаний и регуляции у спортсменов, различающихся по стажу занятий спортом и спортивной квалификации.

Ключевые слова: метакогнитивные процессы, психологическая подготовка спортсменов, предиктор.

METACOGNITIVE PROCESSES AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES

***Aleksandra Evgenievna Lovyagina**, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,*
***Lilia Andreevna Oblachkova**, the master student,*
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Annotation

This article presents the results of the study of metacognitive processes among the athletes. The relationship is revealed between the level of development of metacognitive knowledge and manifestation of some indicators of the psychological readiness to the sporting activity. Differences were found in formation of metacognitive knowledge and regulation among the athletes of the different sports experience and sports qualifications.

Keywords: metacognitive processes, psychological preparation for athletes, predictor.

ВВЕДЕНИЕ

Основной задачей психологической подготовки спортсмена является формирование эффективной психической саморегуляции, позволяющей успешно выполнять тренировочную и соревновательную деятельность. Современные исследователи выделяют в качестве важной составляющей психической саморегуляции метакогнитивные процессы, обеспечивающие управление познавательной сферой [2, 4]. Поэтому, изучение метакогнитивных процессов в связи с проблемами психологической подготовки спортсменов является актуальным.

МЕТОДИКА

Для диагностики метакогнитивных процессов использовался опросник метакогнитивной включенности Г. Шроу, Р. Деннисон, в адаптации А.В. Карпова [1]. Предложенная Карповым обработка в варианте для русскоязычной аудитории, была модифицирована Л.А. Облачковой в соответствии с оригинальным вариантом опросника Г. Шроу, Р. Деннисон, предполагающим учет не только общего показателя метакогнитивной включенности, но её составляющих: метакогнитивных знаний и метакогнитивной регуляции [6]. В исследовании спортсменов диагностика этих показателей по отдельности представляется более информативной, так как наличие знаний о своих когнитивных процессах далеко не всегда связано с эффективным управлением ими.

Диагностика проблем психологической подготовки проводилась при использовании, разработанной А.Е. Ловягиной, анкеты «Ожидания спортсменов от психологической помощи» и полуструктурированного интервью, в процессе которого спортсмену задавались вопросы обращался ли он за помощью к психологу, с какими проблемами и т.п.

По вышеназванным методикам было обследовано 164 спортсмена (86 мужчин и 78 женщин), в возрасте 16-34 лет. Из них: представителей циклических видов спорта (беговые дисциплины легкой атлетики; академическая гребля, плавание, лыжные гонки) – 49 чел.; сложнокоординационных видов (фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, акробатика) – 28 чел.; единоборств (бокс, греко-римская и вольная борьба) – 40 чел.; спортивных игр (хоккей с шайбой, баскетбол, волейбол, гандбол) – 47 чел. Стаж занятий спортом варьируется от 5 до 26 лет. Спортивная квалификация участников исследования: разряды 1-2 юношеский и 2-3 взрослый – 23 чел.; 1 взрослый разряд – 32 чел.; КМС – 39 чел.; МС – 48; МСМК и ЗМС – 22 чел.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При сравнении выраженности метакогнитивных знаний и метакогнитивной регуляции у спортсменов мужчин и женщин по критерию Манна-Уитни статистически значимых

различий не выявлено. Эти данные соответствуют результатам исследований студентов разного пола [5]. Также, не различаются уровни метакогнитивных знаний и регуляции у спортсменов разных видов спорта (по критерию Краскала-Уоллиса эти показатели сравнивались у представителей четырех групп видов спорта: циклические, сложнокоординационные, единоборства, спортивные игры).

Обнаружено, что уровень метакогнитивных знаний выше у спортсменов более старших по возрасту (критерий Спирмена, $r=0,248$, $p \leq 0,01$). По уровню метакогнитивной регуляции у спортсменов разного возраста статистически достоверных различий не выявлено. Установлено, что у спортсменов имеющих более продолжительный стаж занятий спортом, выше уровень и метакогнитивных знаний (критерий Спирмена, $r=0,168$, $p \leq 0,05$), и метакогнитивной регуляции (критерий Спирмена, $r=0,192$, $p \leq 0,05$).

При использовании однофакторного дисперсионного анализа было выявлено, что уровни метакогнитивных знаний (критерий Фишера $F=2,471$, $p \leq 0,05$) и метакогнитивной регуляции (критерий Фишера $F=2,475$, $p \leq 0,05$) повышаются по мере роста квалификации спортсменов: от массовых разрядов до заслуженного мастера спорта. Наиболее высокие показатели метакогнитивных знаний и регуляции зафиксированы у заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта международной квалификации.

Полученные результаты показывают, что именно занятия спортом способствуют росту метакогнитивной регуляции – т.е. улучшают формирование навыков управления вниманием, мышлением, памятью. Тогда, как с возрастом, идет, в основном, накопление метакогнитивных знаний – информации о своей познавательной сфере [3]. Важным является и тот факт, что развитие метакогнитивной регуляции происходит по мере приобретения опыта самоуправления в спортивно-значимых ситуациях, но не зависит от вида спорта.

Выявлены взаимосвязи между уровнем метакогнитивных знаний и выраженностью некоторых проблем психологической подготовленности спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязи между уровнем метакогнитивных знаний и проблемами психологической подготовленности спортсменов

Проблемы психологической подготовленности	Уровень метакогнитивных знаний	Средний ранг	Критерий Краскала-Уоллиса H	Значимость различий
Трудно быть организованным и соблюдать дисциплину	Низкий	76,58	7,265	$p \leq 0,05$
	Средний	67,60		
	Высокий	55,20		
Трудно терпеть усталость	Низкий	75,43	6,167	$p \leq 0,05$
	Средний	68,04		
	Высокий	55,97		
Трудно терпеть боль в мышцах	Низкий	77,97	6,906	$p \leq 0,05$
	Средний	62,98		
	Высокий	57,99		

Как следует из таблицы 1, чем ниже уровень метакогнитивных знаний спортсменов, тем труднее им проявлять организованность и дисциплинированность, а также терпеть усталость или боль в мышцах. В процессе опроса, спортсмены выделили вышеуказанные качества, как те, над улучшением которых наиболее важно поработать с психологом.

Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что недостаток метакогнитивных знаний (представлений о своем внимании, памяти, мышлении) негативно сказывается на актуализации волевых усилий, необходимых, прежде всего, для соблюдения режима тренировок и образа жизни спортсмена и выполнения тяжелых физических нагрузок. При недостаточно четких или адекватных представлениях о своих когнитивных процессах спортсмен плохо представляет на чем нужно сконцентрироваться, как удержать ход мыслей в нужном направлении, над чем нужно думать в первую очередь и т.п. Это и приводит к вышеописанным трудностям в проявлении как организованности и дисциплинированности – спортсмену трудно заставить себя делать, то что надо, а не то, что хочется, так и в умении терпеть боль или усталость – он не знает, что надо переключить внимание для того,

чтобы вытеснить негативные переживания, связанные с болевыми ощущениями, чувством нехватки сил и т.п. Необходимо учитывать, что сами когнитивные процессы у спортсменов обычно сформированы на уровне возрастной нормы, или выше её по показателям необходимым для решения двигательных задач вида спорта. Таким образом, вероятны ситуации, когда, обладая хорошо развитым вниманием, мышлением, памятью, спортсмен не знает, как управлять ими для достижения целей спортивной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные данные позволяют утверждать, что развитие метакогнитивных процессов является фактором, способствующим формированию спортивно важных качеств и повышению квалификации спортсменов. Правомерно рассматривать уровни сформированности метакогнитивных процессов (знаний и регуляции) в качестве предикторов психологической подготовки, наряду с другими индивидуальными особенностями спортсмена. Ясно, что для совершенствования метакогнитивных знаний и регуляции можно использовать специально разработанные психотехнические упражнения и игры. Однако, для разработки конкретных методик по формированию и оптимизации метакогнитивных знаний и регуляции применительно к задачам спортивной деятельности необходимы дальнейшие исследования.

Исследование поддержано грантом РФФИ 18-013-00256а "Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций"

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпов, А.В. Психология метакогнитивных процессов личности / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.

2. Чернокова, Т.Е. Проблема классификации метакогнитивных процессов / Т.Е. Чернокова // Вестник Поморского университета. Серия : Гуманитарные и социальные науки. – 2011. – № 3. – С. 153-158.

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

4. Flavell, J. Metacognition: Core Readings / Edited by T.O. Nelson. – N.Y. : Allyn and Bacon, 1992. – 436 p.

5. Hashempour, M. Study of Translation Students' Self-Regulation and Metacognitive Awareness in Association with their Gender and Educational Level / M. Hashempour, B. Ghonsooly, A.A Ghanizadeh // International Journal of Comparative Literature and Translation Studies. – 2015. – Vol. 3. – № 3. – P. 60-69.

6. Schraw, G. Assessing Meta-Cognitive Awareness / G. Schraw, R.S. Dennison // Contemporary Educational Psychology. – 1994 – № 19. – P. 460-475.

REFERENCES

1. Karpov, A.V. and Skityaeva, I.M. (2005), *Psychology of Metacognitive Processes of Personality*, Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", Moscow.

2. Chernokova, T.E. (2011), “Problem of Classification of Metacognitive Processes”, *Bulletin of the Pomor University. Series: Humanities and Social Sciences*, No. 3. pp. 153-158.

3. Brown, A.L. (1987), “Metacognition, Executive Control, Self-Regulation and other more Mysterious Mechanisms”, *Metacognition, Motivation, and Understanding*, Ch. 3, New Jersey. pp. 65-116

4. Flavell, J. (1992), “Metacognition: Core Readings”, Edited by T.O. Nelson, Allyn and Bacon, N.Y., pp. 35-59.

5. Hashempour, M., Ghonsooly, B. and Ghanizadeh, A. (2015), “Study of Translation Students' Self-Regulation and Metacognitive Awareness in Association with their Gender and Educational Level”, *International Journal of Comparative Literature and Translation Studies*, Vol. 3, No. 3, pp. 60-69.

6. Schraw, G. and Dennison, R. S. (1994), “Assessing Meta-Cognitive Awareness*”, Contemporary Educational Psychology*, No. 19, pp. 460-475.

Контактная информация: lovagina2@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.05.2018