

МЕТАКОГНИТИВНЫЕ ФАКТОРЫ САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

А. Е. Ловягина

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования метакогниций у спортсменов, различающихся по уровню самооценки их психической саморегуляции. Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязи между показателями метакогнитивные знания, метакогнитивная включенность, метакогнитивные стратегии и уровнем самооценки психической саморегуляции у спортсменов зависимости от пола. В ходе исследования использовалась авторская методика «Трудности саморегуляции в спортивно-значимых ситуациях» и опросник Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А.В. В исследовании приняли участие 147 спортсменов (64 мужчины и 83 женщины) в возрасте 19–25 лет. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 23.0. Выявлено, что как в женской, так и мужской выборке спортсменов психическая саморегуляция в спортивно значимых ситуациях оценивается на среднем и хорошем уровне. Спортсмены мужчины выше оценивают свою психическую саморегуляцию при более развитых метакогнитивных знаниях и включенности, а также при более высокой эффективности метакогнитивной стратегии коррекция когнитивных процессов. Женщины выше оценивают свои ресурсы саморегуляции, в том случае, если они ориентированы на сопоставление параметров когнитивных процессов с результатами деятельности. Данные исследования могут быть полезны для проведения индивидуализации психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: метакогнитивная включенность, метакогнитивные стратегии, самооценка, психическая саморегуляция.

Для цитирования: Ловягина А. Е. Метакогнитивные факторы самооценки психической саморегуляции у спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 78–83.

METACOGNITIVE FACTORS OF SELF-ASSESSMENT OF PSYCHIC SELF-REGULATION IN ATHLETES

A. E. Lovyagina

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

Abstract: The article presents the results of a study of metacognitions of athletes who differ in the level of self-assessment of their mental self-regulation. The aim of research was to study the relationship between the indicators of metacognitive

knowledge, metacognitive involvement, metacognitive strategies and the level of mental self-regulation self-assessment of athletes depending on the gender. The study used the author's methodology «Difficulties of self-regulation in sports-significant situations» and a questionnaire by G. Shrow, R. Dennison in the adaptation of A.V. 147 athletes (64 men and 83 women) aged 19–25 years participated in the study. The statistical data processing was carried out using the IBM SPSS Statistics 23.0 program. It was revealed that mental self-regulation in sports-significant situations is assessed at an average and good level both in the male and female samples of athletes. The male athletes rate their mental self-regulation higher with more developed metacognitive knowledge and inclusiveness, as well as with a higher efficiency of the metacognitive strategy of cognitive processes correction. The women rate their self-regulation resources higher if they are focused on comparing the parameters of cognitive processes with the results of activity. These studies can be useful for individualizing the psychological preparation of athletes.

Keywords: metacognitive awareness, metacognitive strategies, self-esteem, mental self-regulation.

For citation: Lovyagina A. E. Metacognitive factors of self-assessment of psychic self-regulation in athletes// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 78–83.

Введение. Для достижения успехов в спорте чрезвычайно важно, чтобы спортсмен мог адекватно оценивать уровень развития своих спортивно важных качеств, среди которых ведущую роль играет психическая саморегуляция [1]. Самооценка спортсмена зависит от целого ряда составляющих: личностные особенности, опыт занятий спортом, переживания в текущей спортивно значимой ситуации и др. [2].

Весомый вклад в самооценку вносит сформированность интеллектуальных функций: развитость мыслительных операций, объем памяти, устойчивость внимания [3]. Проявление указанных когнитивных процессов связано с развитием метакогнитивных характеристик, таких как метакогнитивная включенность, метакогнитивные стратегии и др. [4, 5].

Целью настоящего исследования является изучение взаимосвязей между показателями метакогнитивной сферы и уровнем самооценки психической саморегуляции у спортсменов.

Методы. Для диагностики изучаемых показателей использовались опросник Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А. В. Карпова, а также анкеты «Метакогнитивные стратегии при принятии решений в трудных ситуациях» и «Трудности саморегуляции в спортивно-значимых ситуациях» А. Е. Ловягиной [5, 6]. По указанным методикам были обследованы 147 спортсменов (64 мужчины и 83 женщины) в возрасте 19–25 лет, занимающиеся легкой атлетикой, спортивным ориентированием, академической греблей, художественной гимнастикой, танцевальным спортом, спортивной акробатикой, футболом и волейболом. На момент обследования все спортсмены занимались в спортивных клубах Санкт-Петербурга и Ленинградской области в течении 7–15 лет и имели спортивную квалификацию от первого взрослого разряда до мастера

спорта. Обследование было проведено в тренировочный период, когда спортсмены выполняли обычные, а не тяжелые физические нагрузки, и в ближайшее время не планировалось участие в соревнованиях. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 23.0, уровень значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. По среднему уровню оценок своей психической регуляции у спортсменов разного пола не выявлены статистически значимые различия. Подавляющее большинство как мужчин, так и женщин оценивают психическую саморегуляцию в спортивно значимых ситуациях как среднюю или хорошую. Значительно меньшее количество спортсменов и спортсменок считает, что они управляют собой плохо или отлично.

Мужчины лучше оценивают свою психическую саморегуляцию при более развитых метакогнитивных знаниях и включенности, а также при более высокой эффективности метакогнитивной стратегии коррекция когнитивных процессов (Табл.1).

Таблица 1

Метакогниции у спортсменов с разной самооценкой психической саморегуляции (Критерий Н-Краскала-Уоллеса)

Метакогниции	Самооценка психической саморегуляции	Средний ранг	Хи-Квадрат	p
Метакогнитивная включенность	Очень плохо	13,83	10,29	0,036
	Плохо	17,67		
	Средне	22,00		
	Хорошо	28,40		
	Очень хорошо	41,19		
Метакогнитивные знания	Очень плохо	21,33	12,59	0,013
	Плохо	22,83		
	Средне	24,41		
	Хорошо	27,35		
	Очень хорошо	42,81		
Эффективность метакогнитивной стратегии коррекция когнитивных процессов	Очень плохо	11,09	14.94	0,005
	Плохо	13,33		
	Средне	20,88		
	Хорошо	39,53		
	Очень хорошо	40,44		

В отличие от спортсменов мужчин, у женщин различия в самооценке психической саморегуляции связаны только с метакогнитивными стратегиями (Табл.2). Более высоко оценивают свою регуляцию те спортсменки, которые чаще сопоставляют параметры когнитивных процессов с результатами деятельности и эффективнее планируют, куда направить внимание, как активизировать мышление и т.п.

Таблица 2

Метакогниции у спортсменок с разной самооценкой психической саморегуляции (Критерий Н-Краскала-Уоллеса)

Метакогниции	Самооценка психической саморегуляции	Средний ранг	Хи-Квадрат	p
Частота применения метакогнитивной стратегии соотнесение когнитивных процессов с результатами деятельности	Очень плохо	13,15	10,29	0,036
	Плохо	16,64		
	Средне	42,30		
	Хорошо	43,02		
	Очень хорошо	48,56		
Эффективность метакогнитивной стратегии планирование когнитивных процессов	Очень плохо	27,13	12,59	0,013
	Плохо	35,29		
	Средне	35,88		
	Хорошо	44,11		
	Очень хорошо	49,68		

Выводы. У спортсменов разного пола уровень самооценки психической саморегуляции взаимосвязан с различными метакогнитивными процессами. Мужчины выше оценивают умение управлять собой в трудных ситуациях, если они лучше осведомлены о своих когнитивных процессах и умеют оптимизировать функционирование психической саморегуляции. У женщин самооценка психической саморегуляции выше при более сформированном умении определять необходимые для задач деятельности параметры когнитивных процессов. Таким образом, повышение самооценки психической саморегуляции у спортсменок связано с предварительной «настройкой» когнитивных процессов, а у спортсменов с наличием знаний о своей когнитивной сфере и умением оперативно регулировать её параметры. Указанные различия согласуются с научными представлениями о более высокой тревожности и эмоциональной возбудимости женщин по сравнению с мужчинами [7]. Предварительная подготовка когнитивных процессов к трудным ситуациям, очевидно, позволяет спортсменкам чувствовать себя более уверенно в плане способности управлять собой. Будучи более спокойными и эмо-

ционально стабильными по сравнению со спортсменками, спортсмены оценивают свою саморегуляцию высоко, когда могут оперативно применить знания о своих когнитивных процессах в деятельности. Роль выявленных метакогнитивных показателей в оценке психической саморегуляции несколько аналогична вкладу копинг-стратегий в психическую надежность спортсменов [8]. Выявленные различия можно учитывать в психологической подготовке спортсменов разного пола.

Список литературы

1. Тиунова, О. В. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки сборных команд на современном этапе // *Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта* : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 17–18 окт. 2019 г.). СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2019. С. 87–91.
2. Уляева, Л. Г., Мельник, Е. В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2017. № 2. С. 298–303.
3. Balk, Y. A., Englert, C. Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. DOI <https://doi.org/10.1177/1747954119897528> // *International Journal of Sports Science and Coaching*. 2020. Vol. 15, Iss. 2. P. 273–281.
4. Карпов, А. А., Карпов, А. В. Введение в метакогнитивную психологию. М. : Изд. Моск. психол.-соц. ун-та, 2015. 512 с.
5. Brick, N., MacIntyre, T., Campbell, M. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. DOI <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.003> // *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. Vol. 19, Iss.1. P. 3–9.
6. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб. : Питер, 2002. С. 10–73.
7. Ловягина, А. Е., Андреев, В. В., Штуккерт, А. Л. Метакогнитивные стратегии спортсменов при принятии решений в трудных ситуациях спортивной карьеры // *Спортивный психолог*. 2019. № 3. С. 11–14.
8. Копинг-стратегии и психическая надежность спортсменов разного уровня спортивного мастерства / Л. Н. Рогалева [и др.] // *Живая психология*. 2020. № 2. С. 36–43.

Referenses

1. Tiunova, O. V. (2019). Psikhologo-pedagogicheskoye obespecheniye podgotovki sbornykh komand na sovremennom etape [Psychological and pedagogical support of the training of national teams at the present stage]. In *Innovatsionnyye tekhnologii v sisteme sportivnoy podgotovki, massovoy fizicheskoy kultury i sporta* [Innovative technologies in the system of sports training, mass physical culture and sports] (pp. 87–91). Saint-Petersburg Scientific-Research Institute For Physical Culture. (In Russian).
2. Ulyayeva, L. G., & Melnik, E. V. (2017). Psikhicheskaya samoregulyatsiya sportstmenov kak pokazatel samorealizatsii lichnosti [Psychic Self-regulation of Athletes as an Indicator of Personality Self-realization]. *Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 2(144), 298–303. (In Russian).
3. Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, Research, and Practice. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(2), 273–281. <https://doi.org/10.1177/1747954119897528>.
4. Karpov, A. A., & Karpov, A. V. (2015). *Vvedeniye v metakognitivnuyu psikhologiyu* [Introduction to metacognitive psychology]. Moscow Psychological and Social University Publishing House. (In Russian).
5. Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2015). Metacognitive Processes in the Self-regulation of Performance in Elite Endurance Runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 19(1), 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.003>

6. Ilyin, E. P. (2003). *Differentsialnaya psikhofiziologiya muzhchiny i zhenshchiny* [Differential Psychophysiology of Man and Woman]. Piter. (In Russian).

7. Lovyagina, A. E., Andreev, V. V., & Shtukkert, A. L. (2019). Metakognitivnyye strategii sportsmenov pri prinyatii resheniy v trudnykh situatsiyakh sportivnoy karyery [Metacognitive Strategies of Sportsmen During Decisions in Difficult Situations of a Sports Career]. *Sportivnyy psikholog* [Sports Psychologist], 3(54), 11–14. (In Russian).

8. Rogaleva, L. N., Briurosh, L. G., Bogdanova, M. V., & Vichuzhanin, R. A. (2020). Koping-strategii i psikhicheskaya nadezhnost sportsmenov raznogo urovnya sportivnogo masterstva [Coping Strategies and Psychic Reliability of Athletes of Different Levels of Sportsmanship]. *Zhivaya psikhologiya* [Living Psychology], 2(26), 36–43. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Ловягина Александра Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент, и.о. заведующей кафедры общей психологии факультета психологии Санкт Петербургского государственного университета; lovagina2@mail.ru

Lovyagina Alexandra Evgenievna – PhD (Psychology), Associate Professor, Faculty of psychology, Saint Petersburg state University; lovagina2@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 03.08.2021

Принята к публикации / Accepted: 07.09.2021