

А. А. Якушина

Московский государственный университет

им. М. В. Ломоносова

Москва, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И МЕТАКОГНИЦИЙ В СПОРТЕ

Для успешной спортивной деятельности спортсмену крайне важно осознавать и контролировать те действия, которые он выполняет для достижения того или иного результата. Однако на когнитивные процессы спортсменов могут оказывать влияние различные личностные особенности, в частности перфекционизм. В представленной работе описаны результаты, демонстрирующие наличие вклада адаптивных параметров перфекционизма в метакогнитивный компонент деятельности спортсменов. Кроме того, было показано, что спортсмены с более высоким уровнем перфекционизма лучше осознают, какие действия они совершают и понимают, каким образом можно менять свои действия в зависимости от внешних условий.

Ключевые слова: спортивная психология, перфекционизм в спорте, метакогнии.

Anastasia A. Yakushina

Moscow State University

named after M. V. Lomonosov

Moscow, Russia

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND METACOGNITION IN SPORTS

To be successful in sport, it is essential for an athlete to be aware and in control of the actions they perform to achieve a particular outcome. However, athletes' cognitive processes can be influenced by different personality traits, in particular perfectionism. The present paper describes the results demonstrating the presence of a contribution of adaptive perfectionism parameters to the metacognitive component of athletes' performance. In

addition, it was shown that athletes with higher levels of perfectionism are more aware of the actions they perform and understand how to modify their actions in response to external conditions.

Keywords: sport psychology, perfectionism in sports, metacognition.

Введение. Спорт — одна из тех деятельности, где человеку приходится постоянно развиваться и совершенствовать свои навыки. Многие исследования говорят о том, что более успешные спортсмены характеризуются более сформированными когнитивными способностями, например способностью к осознанию различных аспектов своей деятельности и самоконтролю [1; 2]. В то же время часть авторов отмечает, что в спорте достаточно редко специально занимаются развитием когнитивных способностей, чаще всего многие когнитивные способности спортсменов формируются спонтанно в ситуациях, не связанных со спортивной деятельностью, но, несмотря на это, они оказывают положительное действие и повышают эффективность выступлений [3]. Именно поэтому в спорте, как и в любом ином виде деятельности, где человек вынужден многое узнавать и постоянно обучаться, метакогнитивные навыки играют значительную роль. Перфекционизм же как многомерная черта личности может оказывать влияние на различные аспекты деятельности спортсменов, включая метакогнитивный компонент навыка, развитие которого положительно влияет на успех спортсменов [4]. Целью данного исследования было определение вклада различных (адаптивных и неадаптивных) параметров перфекционизма в метакогнитивный компонент навыков у спортсменов разных видов спорта.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 311 спортсменов из четырех регионов России в возрасте от 16 до 26 лет ($M_{age} = 20,18$; $SD_{age} = 3,13$): 163 мужчины и 148 женщин. Для определения уровня перфекционизма у спортсменов была использована методика «Многомерная шкала перфекционизма в спорте», состоящая из 34 вопросов, которые объединяются в пять шкал: организация режима и высокие личностные стандарты; высокие родительские ожидания; высокие тренерские ожидания; сомнения в собственных действиях; озабоченность ошибками [5].

Для диагностики развития метакогниций была использована методика «Опросник метакогнитивной включенности в деятельность». Методика состоит из 52 вопросов, которые объединяются в восемь шкал: декларируемые знания (знание своих умений, интеллектуальных ресурсов и способностей); процедурные знания (применение знаний для целей реализации процесса в различных ситуациях); условные знания (знание о том, когда и почему использовать учебные ситуации; применение декларируемых и процедурных знаний с определенными условиями); планирование (выбор целей и распределение ресурсов обучения); стратегии управления информацией (организация, разработка, обобщение, выборочная фокусировка); контроль компонентов (оценка использования обучения или стратегии); структура исправления ошибок (стратегии исправления ошибок понимания и реализации); оценка (анализ эффективности стратегии после учебного эпизода). Также сумма баллов по всем вопросам методики дает информацию об общем уровне развития метакогнитивного компонента [6].

Результаты. В результате было показано, что существуют различия в уровнях метакогнитивных навыков в зависимости от уровня перфекционизма: спортсмены с высоким уровнем перфекционизма имеют больше знаний о своих когнитивных процессах и понимают, как управлять и изменять когнитивные процессы, по сравнению со спортсменами с низким уровнем перфекционизма. Результаты регрессионного анализа демонстрируют значимый вклад таких параметров перфекционизма, как организация режима и высокие личностные стандарты (адаптивные параметры), в общий уровень метапознания спортсменов ($B = 1,485$, $p < 0,001$; $R^2 = 0,196$).

Заключение. Таким образом, если спортсмен стремится к достижению высоких результатов и четко следует установленному режиму, то это положительно влияет на его способность оценивать и моделировать свою спортивную деятельность, что в свою очередь может привести к повышению эффективности работы спортсмена и достижения более высоких результатов.

Библиографические ссылки

1. Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players / T. T. Toering, M. T. Elferink-Gemser, G. Jordet et al. // Journal of Sports Sciences. 2009. № 27:14. P. 1509–1517. DOI: 10.1080/026404109033699192.
2. MacIntyre T. E., Moran A. P. Exploring imagery use and meta-imagery processes: qualitative investigations with an elite multi-sport sample // J. Imagery Res. Sport Phys. 2007. Act. 2:4.
3. Metacognition and action: a new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport / T. E. MacIntyre, E. R. Igou, M. J. Campbell et al. // Front. Psychol. 2014. № 5. P. 1155. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01155
4. Kitsantas A., Zimmerman B. J. Enhancing self-regulation of practice: The influence of graphing and self-evaluative standards. Metacognition and Learning. 2006. 1(3). P. 201–212. DOI: 10.1007/s11409-006-9000-7
5. Якушина А. А., Леонов С. В., Асланова М. С. Проверка надежности и валидности диагностической модели перфекционизма в спорте // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14: Психология. 2021. № 1. С. 241–264.
6. Карнов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. 325 с.