

**Е. Г. Денисова
Ю. В. Гусева
Н. В. Сылка**

*Донской государственный технический университет
Ростов-на-Дону, Россия*

МЕТАКОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ КАК СТРЕСС-ФАКТОРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ

Работа посвящена исследованию метакогнитивных навыков и стратегий преодоления дефицита времени как стресс-фактора в профессиональной деятельности педагогов. В исследовании приняли участие 106 человек (научно-педагогические работники вузов). Показано, что более высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях и субъективные оценки собственной работоспособности наблюдаются в группах с более высоким уровнем сформированности метакогнитивных навыков и стратегий, в том числе, метапланирования.

Ключевые слова: метакогнитивные навыки, стресс, метакогнитивные стратегии, метапланирование, образование.

**Ekaterina G. Denisova
Yulia V. Guseva
Nadejda V. Sylka**

*Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

METACOGNITIVE SKILLS AND STRATEGIES FOR OVERCOMING TIME DEFICIT AS A STRESS FACTOR IN TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITIES

The article presents the study of metacognitive skills and strategies for overcoming the lack of time as a stress factor in the professional activities of teachers. The study involved 106 people (universities teachers). It is shown that a higher level of regulation in stressful situations and subjective assess-

ments of one's own performance are observed in groups with a higher level of metacognitive skills and strategies, including metapanning.

Keywords: metacognitive skills, stress, metacognitive strategies, metapanning, education.

Введение. Большой интерес к тематике метапознания связан с их объяснительным и прогностическим потенциалом [1; 2]. В исследовании были впервые изучены и описаны особенности использования метакогнитивных навыков и стратегий преодоления дефицита времени в профессиональной деятельности с учетом особенностей эмоциональной регуляции и эффективности предотвращения редукции профессионализма [3; 4].

В этой связи целью исследования выступило изучение метакогнитивных навыков и стратегий преодоления дефицита времени как стресс-фактора в профессиональной деятельности педагогов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 106 человек (29 мужчин, 77 женщин; средний возраст — 46 лет) — научно-педагогические работники вузов Ростовской области.

Для уточнения социально-психологических характеристик респондентов и использования метакогнитивных навыков применялся метод анкетирования. Респондентов просили указать пол, возраст, должность, а также оценить выраженность профессионального стресса и успешность совладания с ним. Авторская анкета самооценки метакогнитивного поведения «Метакогнитивные навыки в структуре учебно-профессиональной деятельности» (Е. Г. Денисова, 2022) содержала девять вопросов, позволяющие оценить использование и осознанность основных форм метакогнитивного поведения (метапланирование, процессуальные навыки и метакогнитивный контроль).

С целью исследования выраженности стресса и метакогнитивных навыков и стратегий было проведено психологическое тестирование с использованием следующих методик: «Опросник метакогнитивной включенности в деятельность» (Г. Шроу, Р. Деннисон, адаптация А. В. Карпова, 1994); «Шкала самооценки метакогнитивного поведения» (Д. ЛаКост, адаптация А. В. Карпова, 1998); тест «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева,

Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова, 2009); тест «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров, 2012).

Статистические методы обработки полученных результатов включали в себя критерий Шапиро — Уилка, k-means clustering, критерий Краскела — Уоллиса, коэффициент ранговой корреляции Спирмана. Статистическая обработка осуществлялась с применением свободно распространяемого программного пакета JASP 0.16.

Результаты. Для проверки предположения о том, что уровень состояния стресса и субъективные оценки подверженности стрессогенным факторам в профессиональной деятельности, вероятно, могут различаться в зависимости от выраженности метакогнитивных навыков, схем и стратегий, был использован кластерный анализ, при помощи которого удалось выделить пять кластеров. В первый кластер попали 17 человек с самым высоким уровнем сформированности метакогнитивных стратегий. Во второй кластер попал 31 человек с самыми низкими значениями по шкалам «обвинение» и «катастрофизация», что говорит об отсутствии тенденции преувеличивать масштабы проблемы и перекладывать вину за пережитое на окружающих. Третий кластер составили 32 человека, не склонных искать положительный смысл в произошедшем событии в целях личностного роста. В четвертый кластер попали 13 человек с высокими показателями по системной рефлексии. Наконец, пятый кластер составили 13 человек с самым низким уровнем сформированности метакогнитивных стратегий. Анализу подверглись только статистически значимые различия (при $p < 0,05$).

Сравнительный анализ выраженности стресса и субъективные оценки подверженности стрессогенным факторам в выделенных подгруппах (кластерах) производился при помощи критерия Краскела — Уоллиса. Наиболее значимы различия между группой с высоким уровнем сформированности метакогнитивных стратегий и самыми низкими значениями по шкале «позитивный пересмотр» ($p < 0,001$); группой с низкими значениями по «катастрофизации», «обвинению» и группой с низким позитивным пересмотром ($p < 0,001$). Анализ различий самооценки выраженности стресс-факторов на работе между кластерами не выявил значимых результатов. При этом самооценка работоспособности достоверно различается

между группами ($p < 0,05$). Наиболее выражены различия между группой с высоким уровнем сформированности метакогнитивных стратегий и самыми низкими значениями по шкале «позитивный пересмотр».

В результате корреляционного анализа установлено, что возрастание показателя использования навыков метапланирования сопряжено со снижением уровня стресса ($R_s = -0,23$; $p = 0,017$) и с выраженностью негативных убеждений, связанных с неуправляемостью и опасностью беспокойства ($R_s = -0,20$; $p = 0,042$). То есть использование навыков метапланирования способно снизить уровень профессионального стресса, в частности связанного с дефицитом времени.

Заключение. Показано, что более высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях и субъективные оценки собственной работоспособности наблюдаются в группах с более высоким уровнем сформированности метакогнитивных способностей. Это дает основания предположить, что наличие высокого уровня сформированности метакогнитивных навыков позволяет более эффективно организовать рабочие процессы. В то же время низкий уровень сформированности метакогнитивных навыков, в частности метапланирования, отрицательно сказываются на процессах и самооценке работоспособности.

Описанные результаты эмпирического исследования могут использоваться при разработке психологических программ, ориентированных на преодоление основных стресс-факторов, встречающихся в профессиональной деятельности педагогов, благодаря развитию навыков метапланирования и других метакогнитивных стратегий.

Библиографические ссылки

1. *Серафимович И. В.* Роль метакогнитивных признаков профессионального надситуативного мышления педагогов в сохранении и укреплении социально-психологического здоровья // Психолог. 2017. № 4. С. 54–64.
2. *Кофейникова Ю. Л., Николаева Е. С., Хукуматишоева Ш.* Диагностика метакогнитивных студентов психолого-педагогического профиля в процессе профессионального обучения // Педагогика и психология образования. 2019. № 2. С. 153–160.

3. *Перикова Е. И., Бызова В. М.* Метапознание учебной деятельности студентов с разным уровнем психической саморегуляции // Science for Education Today. 2020. № 5. Р. 104–118.

4. *Кашапов М. М., Базанова Г. Ю.* Сравнение показателей метакогнитивной осведомленности врачей на разных этапах образования // Перспективы науки и образования. 2021. № 4 (52). С. 392–403.