

7. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения / Е.С. Старченкова // Вестник СПбГУ, 2009. Сер. 12. Вып. 2. Ч. 1–. С. 198–205.

REFERENCES

1. Babushkin, G.D. and Babushkin, E.G. (2000), *Formation of sports motivation*, SibGAFK, Omsk.
2. Volsky, V.V., Gabov, M.V. and Paltiel, L.R. (2019), “Evaluation of the power capabilities of wrestlers”, *Physical culture in the educational space of Russia: status, trends and prospects*, Proceedings of the Conference, St. Petersburg, pp. 64–71.
3. Druzhilov, S.A. (2016), “Professional well-being of a person and psychological aspects of professional adaptation and professional destructions”, *Modern scientific research and innovation*, No. 12, available at <http://web.snauka.ru/issues/12/76347> (date of address: 06.05.2022).
4. Kruglova, M.A., Vereshchagina, L.A., Kruglov, V.G., Lepekhin, N.N., Kruglov, V.A. and Shkurova, A.I. (2020), “Psychological well-being and proactive coping behavior of employees of organizations”, *St. Petersburg Psychological Journal*, No. 33, pp. 112–133.
5. Kuznetsov, A.S. and Zakirov D.R. (2013), “Methods of training Greco-Roman style wrestlers based on the consideration of individual-peculiar properties of the psyche”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (95), pp. 72–79.
6. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), “Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia for the use of combat techniques of wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 251–254.
7. Starchenkova, E.S. (2009), “The concept of proactive coping behavior”, *Bulletin of St. Petersburg State University*, Ser. 12. Issue 2, Part 1, pp. 198–205.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 159.9:796.011

ПРЕДИКТОРЫ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юлия Сергеевна Ромашко, аспирант, Галина Борисовна Горская, доктор психологических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Введение. Стремительное изменение условий и содержания профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта требует от них постоянного профессионального совершенствования, предполагающего, в том числе, совершенствование способности к осознанию профессионалом собственных действий. Это придает актуальность проблеме метакогнитивных умений тренеров, преподавателей физической культуры, спортивных функционеров как ресурса формирования у них реалистичного представления о собственной профессиональной эффективности. Цель исследования заключалась в выявлении метакогнитивных умений, выступающих как предикторы самооффективности в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта. Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие тренеры (n=170) и педагоги по физической культуре (n=56) разного пола и возраста. Использовались методика «Рефлексивные умения (метакогнитивный уровень)» Е.В. Савченко и методика диагностики уровня самооффективности (Дж. Маддукс и М. Шеер). Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что предиктором повышения самооффективности тренеров в предметной деятельности являются метакогнитивные умения, направленные на саморегуляцию эмоционального состояния, заблаговременный поиск решения проблемы, анализ собственного поведения. Умения тренера, направленные на организацию процесса решения проблемы и регулирование уровня значимости проблемы с учетом актуального состояния, в разной степени снижают самооффективность в предметной деятельности. Предиктором самооффективности как в предметной деятельности, так и в сфере межличностного

общения педагогов по физической культуре выступает умение регулировать собственное эмоциональное состояние. Самоэффективность в предметной деятельности у тренеров обусловлена более широким набором метакогнитивных умений по сравнению с педагогами по физической культуре. Выводы. Выявлено, что тренеры и педагоги ввиду различия специфики деятельности с целью повышения самоэффективности в работе используют разные метакогнитивные умения. Значимость метакогнитивных умений как ресурса самоэффективности в профессиональной деятельности у тренеров выше, чем у педагогов по физической культуре.

Ключевые слова: метакогнитивные умения, метапознание, метакогнитивные процессы, самоэффективность, педагог, тренер, профессиональная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p605-611

PREDICTORS OF SELF-EFFICIENCY OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF SPECIALISTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Julia Sergeevna Romashko, the post-graduate student, Galina Borisovna Gorskaya, the doctor of psychological sciences, professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Introduction. The rapid change in the conditions and content of the professional activity of specialists in the field of physical culture and sports requires them to improve the ability of a professional to realize their own actions. This gives relevance to the problem of metacognitive skills of coaches, physical education teachers, sports functionaries as a resource for the formation of a realistic idea of their own professional effectiveness. The purpose of the study was to identify metacognitive skills that act as predictors of self-efficacy in the professional activities of specialists in the field of physical culture and sports. Methodology and organization of the study. The study involved coaches (n=170) and physical education teachers (n=56) different sex and age. In the course of the study, the method "Reflexive skills (metacognitive level)" by E.V. Savchenko and the method of diagnosing the level of self-efficacy (J. Maddux and M. Scheer) were used. Research results and discussion. It has been established that the predictor of increasing self-efficacy in objective activity is metacognitive skills aimed at self-regulation of the emotional state, early search for a solution to the problem, and analysis of one's own behavior. The coach's skills aimed at organizing the process of solving the problem and regulating the level of significance of the problem, taking into account the current state, reduce self-efficacy in objective activities to varying degrees. The predictor of self-efficacy both in objective activity and in the sphere of interpersonal communication of physical education teachers is the ability to regulate one's own emotional state. Coaches' self-efficacy in objective activity is due to a large set of metacognitive skills compared to physical education teachers. Conclusions. It was revealed that coaches and teachers, in view of the differences in the specifics of activities, use different metacognitive skills in order to increase self-efficacy. The significance of metacognitive skills as a resource of self-efficacy in professional activities is higher for coaches than for physical education teachers.

Keywords: metacognitive skills, metacognition, metacognitive processes, self-efficacy, teacher, coach, professional activity.

ВВЕДЕНИЕ

Стремительно развивающийся современный мир с его глобальными изменениями во всех сферах жизни приводит к необходимости поиска тех ресурсов, которые позволят успешно адаптироваться к новым реалиям, справляться с поступающими проблемами, достигать поставленных целей и совершенствоваться.

Существенным ресурсом в современном мире является психологическая культура личности, позволяющая человеку полноценно раскрывать свои возможности [1]. К психологическим ресурсам можно отнести не только индивидуальные особенности индивида, но и знания, умения и навыки, в число которых входят и стратегии совладания с трудными ситуациями, и профессиональные компетенции [7]. В то же время к психологическим ресурсам успеха профессиональной деятельности следует отнести уверенность ее субъекта в достижимости поставленных целей, которая обозначается как самоэффективность. А.

Бандура отмечает, что самоэффективность, являясь частью системы самоконтроля, всегда осознается человеком, действует как мотиватор и обеспечивает актуализацию эмоций и выбор необходимой формы поведения [9].

Важное значение в передаче необходимых навыков и умений в значительной степени отводится педагогу, непосредственно принимающему участие в формировании у индивида компетентностей, необходимых для профессиональной самореализации личности.

К ресурсам эффективности профессиональной деятельности непосредственно в процессе ее осуществления и с точки зрения достижения результатов относят метакогнитивные процессы.

Большие возможности для исследований метакогнитивных процессов дает спортивная деятельность, для которой характерны нацеленность на максимальные достижения и стремление к совершенствованию результатов.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что на сегодняшний день значительное количество исследований в психологии спорта направлено на поиск ресурсов, способствующих достижению успеха спортсменами и готовящими их тренерами.

В ряде исследований, посвященных изучению метакогнитивных процессов у спортсменов, представлено их положительное влияние на совершенствование личностных качеств, способствующих достижению максимального результата в спорте [4]. В исследовании А. А. Карпова выявлено, что параметры метакогнитивной сферы личности у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта являются качественно различными [2].

В данном контексте особую значимость приобретает изучение влияния метакогнитивных умений тренеров на их профессиональную деятельность, успех которой заключается в том, чтобы вывести спортсмена на высокий уровень спортивных результатов.

Несмотря на то, что в психологии метапознания ведутся исследования уже несколько десятилетий, на сегодняшний день практически отсутствуют исследования метакогнитивных процессов у тренеров.

В зарубежных исследованиях представлены данные о том, что использование тренерами метакогнитивных стратегий в тренировочном и соревновательном процессах положительно влияет на обучение спортсменов [8]. Но в научной литературе недостаточно данных относительно влияния метакогнитивных процессов на самоэффективность в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

Ранее нами было проведено исследование, в результате которого у специалистов сферы физической культуры и спорта выявлены различные в зависимости от специфики деятельности взаимосвязи между метакогнитивными умениями и параметрами, характеризующими профессиональную деятельность [6].

В исследовании М.М. Кашапова проведен анализ специфики проявления и выраженности личностных качеств спортивного арбитра и учителя физической культуры, выявлено, что наиболее ярко различия выраженности личностных качеств в выборке проявились в самоотношении [3].

С учетом вышесказанного, цель исследования – выявить метакогнитивные умения, выступающие как предикторы самоэффективности в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования были использованы следующие психодиагностические методики. Методика «Рефлексивные умения (метакогнитивный уровень)» Е.В. Савченко, состоит из 38 пар утверждений, оцениваемые по семибалльной шкале на степень согласия (по типу шкалы Лайкерта). Методика выявляет семь относительно независимых шкал оценки метакогнитивных умений: «умение организовывать процесс решения проблемы, направлять усилия на достижение поставленной цели», «умение прогнозировать возможные ошибки, анализировать свои возможности», «умение регулировать

собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу», «умение планировать процесс решения проблемы, оценивать и проверять свои действия», «умение формировать вероятностные модели решения проблемы, анализировать свои действия, особенности своего поведения», «умение проводить мониторинг поточных форм умственной активности, регулировать уровень значимости проблемы с учетом актуального состояния», «умение критично оценивать свои интеллектуальные способности, возможности и ограничения», «общий уровень развития умений на метакогнитивном уровне». Диагностика уровня самооффективности (Дж. Маддукс и М. Шеер) направлена на оценивание индивидуумом своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения.

В исследовании приняли участие слушатели факультета повышения квалификации ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Выборка составила 226 человек в возрасте от 22 до 65 лет, имеющие стаж профессиональной деятельности от 1 года до 37 лет; из них 170 человек – тренеры по различным видам спорта и 56 человек – педагоги по физической культуре.

Исследование проводилось анонимно как при личном контакте респондентов с психологом, так и посредством Google форм. Для обработки данных применен метод множественного регрессионного анализа, выполненный в статистическом пакете IBM SPSS Statistics 22.0.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

При обработке результатов в качестве предикторов самооффективности были выбраны все изучаемые параметры метакогнитивных умений. Зависимыми переменными стали показатели самооффективности в профессиональной деятельности. Множественный регрессионный анализ проводился методом шагового отбора, включающий в уравнение регрессии только те переменные, которые в большей степени детерминируют изменение критерия. Следует отметить, что в ходе анализа был проведен допусковый контроль, исключающий явление мультиколлинеарности.

Самооффективность тренера в профессиональной деятельности в определенной степени обеспечивают умения, направленные на саморегуляцию эмоционального состояния, заблаговременный поиск решения проблемы, анализ собственного поведения (таблица 1).

В первой регрессионной модели высокий уровень развития умения контролировать и регулировать собственные эмоции повышает самооффективность работы тренера, а организация процесса решения проблемы тренером снижает самооффективность в предметной деятельности. Это связано с более дифференцированным подходом тренеров к собственной деятельности, в которой первостепенной задачей выступает подготовка спортсмена и нацеленность на результат, а не на организацию и осуществление контроля процесса выполнения поставленных задач. В работе тренера, ввиду специфики профессиональной деятельности, немаловажно своевременно отслеживать изменение своего эмоционального состояния, регулировать свое настроение и управлять ими.

Во второй регрессионной модели умение тренера регулировать эмоции, проводить анализ своих действий и прорабатывать различные варианты решения предположительных проблем повышают его убежденность в эффективности выполнения своей профессиональной деятельности, а регулирование уровня значимости проблемы с учетом актуального состояния – снижает. Это свидетельствует о том, что специфика профессиональной деятельности тренера направлена на достижение максимальных результатов, поэтому осуществление анализа ситуации и прогнозирование проблем, требующих оперативных решений, позволяет не затрачивать дополнительные ресурсы на выполнение их непосредственной дифференциации.

Таким образом, у тренеров метакогнитивными умениями, способствующими повышению самооффективности в предметной деятельности, являются способность

регулировать свое эмоциональное состояние, анализировать значимые условия выполнения деятельности, проводить мониторинг движения к поставленной цели с учетом решения существующих и возможных проблем. Для выхода в спортивной деятельности на высокие результаты тренеру необходимо четко планировать свои действия и находить эффективные пути их реализации.

Таблица 1 – Предикторы самооффективности в профессиональной деятельности у тренеров (n=170)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная – самооффективность в предметной деятельности			
$R^2=0,141$			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,382	0,000	1,000
$R^2=0,173$			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,498	0,000	0,736
Умение организовывать процесс решения проблемы, направлять усилия на достижение поставленной цели	-0,226	0,006	0,736
$R^2=0,206$			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,463	0,000	0,720
Умение проводить мониторинг поточных форм умственной активности, регулировать уровень значимости проблемы с учетом актуального состояния	-0,265	0,001	0,715
Умение формировать вероятностные модели решения проблемы, анализировать свои действия, особенности своего поведения	0,203	0,005	0,903

У педагогов по физической культуре и спорту такие метакогнитивные умения как контроль и регуляция своих эмоции, управление своим состоянием с учетом ситуации повышают уровень самооффективности как в предметной деятельности, так и в сфере межличностного общения (таблица 2).

Таблица 2 – Предикторы самооффективности в профессиональной деятельности у педагогов по физической культуре (n=56)

Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Зависимая переменная – самооффективность в предметной деятельности ($R^2=0,302$)			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,561	0,000	1,000
Зависимая переменная – самооффективность в сфере межличностного общения ($R^2=0,131$)			
Умение регулировать собственные эмоциональные состояния, настраиваться на работу	0,383	0,000	1,000

В своей профессиональной деятельности педагог по физической культуре в большей степени руководствуется нормативными документами, строго регламентированным планом проведения учебного занятия, отсутствует необходимость добиваться высоких результатов. В этой связи для педагога актуальными являются способности поддерживать благоприятные отношения с коллективом, родителями и учениками, управлять своим эмоциональным состоянием и регулировать их с учетом ситуации.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Метакогнитивное умение, направленное на регуляцию собственного эмоционального состояния, вносит значительный вклад в повышение самооффективности в предметной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта. В то же время является предиктором самооффективности в сфере межличностного общения у педагогов

по физической культуре.

2. Выявленные различия в составе метакогнитивных умений, выступающих предикторами самооффективности в профессиональной деятельности, связаны со спецификой деятельности респондентов. Данные результаты свидетельствуют о том, что в зависимости от вида деятельности субъект использует разные метакогнитивные умения и создает условия для их развития. Сложность ситуации, требующая решения проблем, способствует активизации большего числа ресурсов.

В заключение следует отметить, что полученные данные можно сопоставить с результатами исследования В.И. Моросановой, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамышко, в которых выявлено, что развитие специального регуляторного ресурса происходит по мере накопления профессионального опыта, при условии его соответствия специфике самой деятельности [5].

Полученные данные вносят новые представления о влиянии метакогнитивных умений на самооффективность в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская Г.Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности / Г.Б. Горская. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 172 с.
2. Карпов, А.А. Исследование метакогнитивной регуляции спортивной деятельности / А.А. Карпов, Е.С. Ермакова // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 1(49). – С. 14–21.
3. Кашапов, М. М. Профессиональное развитие личности спортивного арбитра / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова, М. Т. Ибрагимов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 33. – С. 15–30.
4. Ловягина А.Е. Метакогнитивные стратегии в системе психической саморегуляции спортсменов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 77–85.
5. Моросанова В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамышко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – №. 1. – С. 77–95.
6. Ромашко, Ю.С. Гендерная специфика метакогнитивных умений педагогов по физической культуре и спорту и тренеров / Ю.С. Ромашко, Г. Б. Горская // Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке: сборник научных трудов VIII Международного форума по педагогическому образованию. – Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2022. – С. 320–330.
7. Толочек, В.А. Условия социальной среды, ресурсы и социальная успешность субъектов: открытые вопросы / В.А. Толочек // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, – № 4. – С. 36–47.
8. Azevedo R. Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities / R. Azevedo // *Metacognition and Learning* / –2020. –Vol. 15. – P. 91–98.
9. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // *American Psychologist*. – 1982. – Vol. 37. – P. 122–147.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2022), *Personal and environmental factors of sports activity*, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar.
2. Karpov, A.A. and Ermakova E.S. (2021), "The study of metacognitive regulation of sports activity", *Yaroslavl Psychological Bulletin*, No. 1 (49), pp. 14–21.
3. Kashapov, M.M., Kashapov, M.M., Ogorodova, M.T. and Ibragimov, T.V. (2020), "Professional development of the personality of a sports referee", *Proceedings of the Irkutsk State University. Series: Psychology*, Vol. 33, pp. 15–30.
4. Lovyagina, A.E. (2020), "Metacognitive strategies in the system of mental self-regulation of athletes", *Science and sport: modern trends*, Vol. 8, No. 2. pp. 77–85.
5. Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. and Gaidamashko, I.V. (2020), "Reliability of Conscious Self-Regulation as a Resource for Achieving Goals in High-Risk Professions", *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, No. 1, pp. 77–95.

6. Romashko, Yu.S. and Gorskaya, G.B. (2022), "Gender specificity of metacognitive skills of teachers in physical culture and sports and coaches", Education, professional development and preservation of teacher health in the 21st century: a collection of scientific papers of the VIII International Forum on Teacher Education, Kazan, pp. 320–330.

7. Tolochev, V.A. (2022), "Conditions of the social environment, resources and social success of subjects: open questions", *Psychological journal*, Vol. 43 No. 4, pp. 36–47.

8. Azevedo, R. (2020), "Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities", *Metacognition and Learning*, Vol. 15, pp. 91–98.

9. Bandura, A. (1982), "Self-efficacy mechanism in human agency", *American Psychologist*, Vol. 37, pp. 122–147.

Контактная информация: u.s.romashko@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 159.99

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК САМООТНОШЕНИЯ С ТИПАМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Татьяна Николаевна Черняева, кандидат педагогических наук, доцент Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация

Актуальность исследования продиктована необходимостью изучения базовых характеристик самооотношения как важнейшего компонента самооценки личности. Специфика, структура и содержание феномена самооотношения напрямую связаны с конкретным возрастным этапом формирования личности, ее кризисными периодами. Подростковый возраст является самым нестабильным, противоречивым в аспекте формирования «Я – концепции». Неадекватность осознания себя в постоянно меняющемся мире, в том числе и за счет искажения СМИ, СМК эталонов восприятия тела приводит к деформации пищевого поведения подростков. Высока вероятность взаимосвязи у них отдельных характеристик самооотношения и формируемыми типами пищевого поведения. Представлены и интерпретированы результаты эмпирического исследования, доказывающие корреляцию самооотношения у подростков с выбором ими паттернов пищевой аддикции. Доказывается взаимосвязь характеристик негативного, позитивного и амбивалентного самооотношения у подростков с эмоциональным и ограниченным типом пищевого поведения. Конкретизируются направления психолого-педагогической профилактики и коррекции пищевых зависимостей в данном возрасте.

Выборка – 80 обучающихся общеобразовательных школ г. Саратова в возрасте 14 лет. Диагностический материал – методика определения компонентов самооотношения личности (МИС) в динамичных характеристиках 9 шкал и голландский опросник определения типа пищевого поведения DEBQ. Статистические процедуры: корреляционный анализ по критерию Спирмена (Statistica 8.0).

Ключевые слова: «Я – концепция», самооотношение, самооценка, пищевое поведение, аддикция.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p611-614

RELATIONSHIP OF THE CHARACTERISTICS OF SELF-ATTITUDE WITH THE TYPES OF EATING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Tatiana Nikolaevna Chernyaeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Saratov State University

Abstract

The relevance of the study is dictated by the need to study the basic characteristics of self-attitude as the most important component of self-esteem. The specifics of the structure and content of the phenomenon of self-attitude are directly related to the specific age stage of personality formation, its crisis periods. Adolescence is the most unstable, contradictory in the aspect of the formation of the "I – concept". The inadequacy of self-awareness in an ever-changing world, including due to the distortion of the media, QMS