

**Метакогнитивный тренинг как инструмент развития метапознания и повышения эффективности деятельности в формате медиамногозадачности**

**Научный руководитель – Солдатова Галина Владимировна**

**Кошечкина Анастасия Георгиевна**

*Аспирант*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии личности, Москва, Россия

*E-mail: koshag@inbox.ru*

С момента проникновения личных цифровых устройств в нашу жизнь крайне значимой исследовательской проблемой стал формат медиамногозадачности (ММЗ) как один из видов многозадачности. Проблема эффективности деятельности в формате ММЗ активно изучается и в контексте образования, поскольку данный формат стал привычным для школьников не только в бытовой, но и в учебной деятельности [3].

Для обучения в формате ММЗ человеку необходимо осознание особенностей функционирования своего внимания и формирование эффективной стратегии его распределения - все это относится к метакогнитивным функциям, тренировка которых может привести к увеличению эффективности работы в условиях ММЗ. Было обнаружено, что более высокий уровень метапознания связан с более целевым использованием смартфона [5], а также более высокими показателями селективности внимания и академической успеваемостью [4], в связи с чем мы предполагаем, что развитие метакогнитивных стратегий позволит более эффективно организовывать деятельность и в формате ММЗ. Один из способов развития метапознания - метакогнитивный тренинг [2].

**Цель данной работы** - изучение связи между метапознанием и эффективностью деятельности в условиях ММЗ. **Объект исследования** - феномен ММЗ и метапознание. **Предмет** - связь метапознания и ММЗ.

**Гипотезы:**

1. Более высокий уровень метапознания связан с большей эффективностью деятельности в формате ММЗ.
2. Подростки, прошедшие метакогнитивный тренинг, будут иметь более высокий уровень метапознания

**Выборка.** Учащиеся 8 классов Университетской гимназии МГУ им. М. В. Ломоносова (N=40: 40% - мальчики, 60% - девочки).

**Дизайн исследования.** Респондентам дважды предлагалось заполнить Опросник «метакогнитивной включенности в деятельность» в адаптации А.В. Карпова и И.М. Скиптяевой [1]: до и после прохождения тренинга. Для измерения уровня ММЗ был разработан квазиэксперимент, который проводился также дважды. С помощью айтрекера Pupil Labs Core фиксировалось движение глаз для выявления стратегии выполнения заданий (последовательность, количество, время переключений).

Был разработан авторский тренинг, направленный на развитие метакогнитивных стратегий у подростков. Для участия в тренинге было случайно отобрано 15 подростков (47% мальчиков и 53% девочек). Занятия проводились раз в неделю по 1,5 часа на протяжении 3 недель.

**Результаты.** Прохождение тренинга оказало влияние на показатели следующих шкал: «Метакогнитивная включенность» ( $F=4,716$ ;  $p=0,038$ ): 184 балла в контрольной группе и 196 баллов в экспериментальной до тренинга и 240 баллов в контрольной и 201 балл в экспериментальной после тренинга; «Планирование» ( $F=6,542$ ;  $p=0,016$ ): 23,6 баллов в

контрольной группе и 24,7 в экспериментальной до тренинга и 30,2 баллов в контрольной группе и 24,9 в экспериментальной группе после тренинга. Также на уровне тенденции были обнаружены различия по шкале «Мониторинг» ( $F=3,8$ ;  $p=0,06$ ): 24,6 баллов в контрольной группе и 25,8 в экспериментальной до тренинга и 30,6 баллов в контрольной группе и 24,9 в экспериментальной группе после тренинга.

На основании анализа результатов опросника следует отвергнуть Гипотезу 2, однако в ходе проведения квазиэксперимента и последующего интервью было замечено, что подростки, прошедшие метакогнитивный тренинг, чаще опирались на знания о своих когнитивных особенностях при выстраивании стратегии работы в формате ММЗ. Кроме того, подростки, попавшие в экспериментальную группу, чаще выполняли все экспериментальные задания. Для уточнения данных наблюдения (и, соответственно, проверки Гипотезы 1) проводится анализ видеозаписей с айтрекера для оценки эффективности ММЗ, а также качественный анализ интервью для оценки роли метакогнитивного компонента в выборе наиболее эффективных стратегий для работы в формате ММЗ. Планируемые результаты: предполагается получить доказательства влияния развития метапознания на эффективность работы в многозадачном формате, что даст возможность формирования «осознанной» ММЗ с помощью разработанного тренинга.

### Источники и литература

- 1) Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. — М.: ИП РАН, 2005. — 296 с
- 2) Перикова Е. И., Ловягина А. Е., Бызова В. М. Психология метапознания: учебно-методическое пособие //СПб.: Скифия-принт. — 2020.
- 3) Солдатова Г. У. и др. Повседневная деятельность подростков в смешанной реальности: пользовательская активность и многозадачность //Сибирский психологический журнал. — 2022. — №. 83. — С. 20-45.
- 4) Ahmad N., Sultana M. A. Effects of metacognitive ability and selective attention ability on academic performance of adolescents //Dhaka University Journal of Biological Sciences. — 2021. — Т. 30. — №. 1. — С. 59-67.
- 5) Deng T. et al. Measuring smartphone usage and task switching with log tracking and self-reports //Mobile Media & Communication. — 2019. — Т. 7. — №. 1. — С. 3-23