METAKOGNITIV FAOLLIKNI RIVOJLANTIRISHGA OID YONDASHUVLAR VA METODIKALAR

Postavnev M.V.

Moskva shahar pedagogika universiteti (Rossiya),
magistrant
postavnevmv545@mgpu.ru
https://doi.org/10.5281/zenodo.18073903

ANNOTATSIYA

Maqolada faoliyatda o'quv faoliyatida metakognitiv ishtirokning tarkibiy tuzilishi va mazmun jihatdan urg’u berilishi ochib beriladi. Unda o'quv faoliyatida metakognitiv strategiyalarni faol, vaziyatga qarab qo'llashni o'rgatish orqali o'quv muvaffaqiyatini oshirish imkoniyati asoslanadi, bu esa o'quv faoliyatida yetarli darajada metakognitiv ishtirokni nazarda tutadi. Tadqiqotning maqsadi o'quv faoliyatida metakognitiv ishtirokni rivojlantirishning bir nechta texnikasi va usullariga nazariy nuqtai nazar berishdir, bu esa o'quvchilardan o'quv jarayoni haqida faol ravishda yo'naltirilgan mulohaza yuritishni talab qiladi: o'zini o'zi tushuntirish, sinov amaliyoti, taqsimlangan amaliyot, fikrlash kundaliklari, metakognitiv pauzalar, noaniq ma'lumotlar haqida aniq savollarni shakllantirish va boshqalar. Muvaffaqiyatli o'rganish uchun zaruriy shart sifatida metakognitiv tartibga solishning yetarli darajasiga o'z-o'zini aniqlashni va maqsadlarga erishish uchun optimal strategiyalarni tanlash qobiliyatini rivojlantirishni rag'batlantiradigan maxsus tashkil etilgan o'quv muhiti orqali erishish mumkin.

KALIT SO‘ZLAR

metakognitiv strategiyalar, metakognitiv tartibga solish, o'quv faoliyatida o'zini o'zi tartibga solish.

ПОДХОДЫ И МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ МЕТАКОГНИТИВНОЙ ВКЛЮЧЕННОСТИ

Поставнев М. В.

Московский городской педагогический университет(РФ),
магистрант

АННОТАЦИЯ

В статье раскрывается композиционная структура и содержательный акцент метакогнитивной включенности в деятельность. Обосновывается возможность повышения успешности обучения посредством научения активному ситуационному применению в учебной деятельности метакогнитивных стратегий, что предполагает у обучающегося достаточный уровень развития метакогнитивной включенности в деятельность. Целью исследования является теоретический обзор некоторых техник и приемов развития метакогнитивной включенности в деятельность, требующих от обучающегося активного направленного осмысления процесса познания: самообъяснение, практика тестирования, распределенная практика, дневник мышления, метакогнитивные паузы, формулирование конкретных вопросов по непонятой информации и прочие. Достаточный уровень метакогнитивной

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

метакогнитивные стратегии, метакогнитивное регулирование, саморегуляция в учебной деятельности.

регуляции как предпосылка успешного обучения может быть достигнут специально организованной средой обучения, содействующей самоопределению и развитию способности выбора оптимальных стратегий достижения целей.

APPROACHES AND METHODS FOR DEVELOPING METACOGNITIVE INVOLVEMENT

Postavnev M.V.

Moscow City Pedagogical University (Russia),
master's student

ABSTRACT

The article reveals the compositional structure and the meaningful emphasis of metacognitive involvement in activity. The possibility of increasing the success of learning through teaching active situational use of metacognitive strategies in educational activities is substantiated, which assumes that the student has a sufficient level of development of metacognitive involvement in activities. The purpose of the study is a theoretical review of some techniques and techniques for developing metacognitive involvement in activities that require student to actively understand the cognitive process: self-explanation, testing practice, distributed practice, a thinking diary, metacognitive pauses, formulation of specific questions on misunderstood information, and others. A sufficient level of metacognitive regulation as a prerequisite for successful learning can be achieved by a specially organized learning environment that promotes self-determination and the development of the ability to choose optimal strategies for achieving goals.

KEYWORDS

metacognitive strategies, metacognitive regulation, self-regulation in learning activities.

В вопросе объяснения и понимания явления одаренности как способности личности к высокопродуктивной и ценной для общества активной деятельности научная мысль прошла долгую эволюцию от исключительно статичного внешнего божественного дара (даймон Сократа, мания Платона) до динамической многокомпонентности системы факторов (Дж. Рензулли, Теплов Б. М., Выготский Л. С., Шадриков В. Д., Савенков А. И. и др.).

Усложнение взглядов на содержание и структуру деятельности личности выразилось, в том числе, в утверждении значимости внутренних ресурсов, обеспечивающих активность личности. К таким ресурсам традиционно относят аспекты мотивационно-потребностной сферы личности: личные качества и упорная практика (Аристотель), характер (Ф. Гальтон), черты ума ученного (И. П. Павлов), вовлеченность в задачу (Дж. Рензулли), интеллектуальную инициативу (Д. Б. Богоявленской) и др.

Следующим шагом к познанию внутренних факторов высоких способностей к деятельности стало направление научной оптики на эпистемологическую самость – «мета» в значении «о себе».

Привнесенное в западную психологическую традицию Дж. Флейвелом базовое понятие категориального аппарата исследований метакогнитивной сферы личности - «метапознание», определило появление многочисленных исследований того, как люди отслеживают свои мыслительные процессы, понимают и управляют ими.

Осмысляемые в концепции метакогнитивизма вторичные процессы в качестве ключевой атрибутивной характеристики содержат направленность на внутреннюю субъективную реальность личности.

Тем самым в фокусе внимания оказались метакогнитивные знания и метакогнитивное регулирование, интегральным показателем которых в отечественной научной традиции стало понятие «метакогнитивной включенности в деятельность».

Содержательный акцент этого понятия – деятельно направленная активность субъекта мышления как на познавательную деятельность,

так одновременно и на процессы управления этой деятельностью.

Композиционная структура метакогнитивной включенности в деятельность представлена в перечне шкал опросника MAI (Metacognitive Awareness Inventory) (Schraw & Dennison, 1994). Три шкалы, образующие метакогнитивные знания: 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). Пять шкал, формирующих метакогнитивное регулирование: 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) [1, 7].

В аспекте анализа психологических ресурсов эффективности учебной деятельности метакогнитивная включенность составляет основу психологической готовности личности к преодолению учебных трудностей и рассматривается в качестве критерия эффективности принятия решений в учебной деятельности и интегрального показателя прогнозирования успешности учебной деятельности [8, 9].

Отмечается предсказательное значение метакогнитивной включенности в деятельность в отношении успешности обучения, в том числе академической успеваемости [7].

Российские исследователи отмечают, что обучаемость, по сути, является фактором успешного овладения метакогнитивными стратегиями, навыками и т.д. на разных этапах учебного процесса [3].

Принимая во внимание теоретическую обоснованность когнитивных способностей как предикторов академической успешности [11], исследователи также отмечают высокую роль саморегуляции в учебной деятельности, позволяющей самостоятельно выстраивать собственный образовательный процесс [13]. Изменения в подходах к обучению диктуют новые форматы учебной работы, предполагающие усиление роли тех или иных способностей личности обучающегося.

Характерным признаком дистанционного обучения является самостоятельная работа как одна из форм учебного процесса. В связи с этим способность обучающихся к самоуправлению своей учебной деятельностью приобретает все большую актуальность. Важнейшая предпосылка успешного обучения – наличие достаточного уровня владения стратегиями управления собственным познанием в процессе обучения (метакогнитивная регуляция), который может быть достигнут специально организованной средой обучения, направленной на формирование процессов самоопределения и развития способности выбирать наиболее оптимальные стратегии достижения поставленных целей [4, 5].

Таким образом, системное увеличение объема требуемых к освоению знаний, а также распространение дистанционного формата обучения в контексте цифрового образовательного пространства требуют эффективного управления имеющимся когнитивным ресурсом обучающегося, что в свою очередь определяет востребованность специализированных подходов и методик к развитию метакогнитивных знаний и метакогнитивного регулирования (метакогнитивной включенности в деятельность).

Целью исследования является теоретический обзор средств развития метакогнитивной включенности в учебную деятельность.

Методы. Теоретический анализ, поисково-аналитический метод.

Результаты исследования и обсуждение. Одним из основных способов восприятия информации обучающимся является работа с текстом, которая предполагает понимание имеющихся в источнике знаний, сведений и смыслов, их интерпретация и анализ. Такая деятельность требует высокого уровня метакогнитивной включенности в деятельность, позволяющий эффективно планировать свои действия при работе с текстом, определять уровень понимания прочитанного» [2].

Специально организованная деятельность по обучению способам понимания текста позволяет развить навыки планирования своей деятельности и выстраивания своей деятельности для максимального понимания информации, оценки собственной проведенной работы, ошибок, что является составной частью метакогнитивной включенности в деятельность.

Обучающиеся с высоким уровнем метакогнитивной включенности в деятельность демонстрируют достаточно высокий уровень

понимания текста, обладают большими метакогнитивными знаниями и имеют более развитые метакогнитивные стратегии [2].

За счет целенаправленного инициирования и регулирования собственной деятельности у обучающихся улучшается успеваемость, заинтересованность и работоспособность [2].

Развитие навыков метакогнитивной включенности в деятельность может быть реализовано посредствам следующих способов понимания текста: создание иллюстрационного плана текста, маркировка текста, постановка вопросов, создание концептуальной таблицы, поиск ассоциаций, создание устного вторичного текста, определение читательской проекции, определение противоречий.

Таблица 1 – Способы понимания текста и их содержательная характеристика.

Способы понимания текста	Суть способа
Создание иллюстрационного плана текста	План, в виде рисунков, отражающих основные разделы текста
Маркировка текста	Маркировка текста в процессе его первичного чтения: а) уже известную до прочтения информацию; б) неизвестную, но понятную информацию; в) неизвестную и непонятную информацию
Постановка вопросов	Формулирование конкретных вопросов по непонятой информации
Создание концептуальной таблицы	Создание сравнительной таблицы для анализа характеристик определений или явлений, описанных в тексте, взаимосвязей между ними.
Поиск ассоциаций	Создание образов по фактам, явлениям, событиям
Создание устного вторичного текста	Краткий пересказ текста с целью выделения его основной мысли, основных разделов
Определение читательской проекции	Перенос смысла прочитанного на собственный опыт, имеющиеся знания
Определение противоречий	Определение нарушения взаимосвязей между компонентами явлений или процессов, представленных в тексте

В качестве регулирующей собственную учебную деятельность метакогнитивной стратегии может применяться техника «Если... то...», суть которой заключается в планировании своих конкретных действий при встрече с определенными трудностями в обучении. Стратегия позволяет преодолевать разрыв между намерением и действием, автоматизируя желаемое поведение [15].

Обратимся к таким способам развития метакогнитивного регулирования как самообъяснение, практика тестирования, распределенная практика [14].

Основной компонент техники самообъяснения заключается в том, что обучающийся объясняет некоторые аспекты своей работы в процессе обучения (как новая информация связана с известной информацией, какие именно обучающимся принимаются меры, приемы во время решения учебных проблем).

Тем самым самообъяснение может улучшить процесс обучения, поддерживая интеграцию новой информации с существующими предварительными знаниями.

Практика тестирования – самотестирование или проведение практических тестов по материалу, подлежащему изучению.

Одним из объяснений эффективности практического тестирования является предположение о том, что тестирование может усилить внимание, запуская сложные процессы поиска. Попытка извлечь целевую информацию включает в себя поиск в долговременной памяти, который активирует соответствующую информацию, и эта активированная информация затем может быть закодирована вместе с извлеченной целевой информацией, образуя детализированную трассировку, которая предоставляет множество путей для облегчения последующего доступа к этой информации [14].

Практическое тестирование может включать в себя отработку запоминания целевой информации с помощью реальных или виртуальных карточек, решение практических задач или вопросов, включенных в конце глав учебника, или выполнение практических тестов, включенных в электронные дополнительные материалы, которые все чаще сопровождают учебные пособия.

Распределенная практика реализуется распределением учебной деятельности по времени (либо в рамках одной учебной сессии, либо в течение нескольких), в результате которого состояние с наибольшим

межсессионным забыванием приводит к наибольшему долговременному удержанию. Иными словами, обучение со значительными перерывами между занятиями (сессиями) может быть эффективнее, чем длительный учебный процесс в течении одного дня (сессии), при этом эффективность запоминания может быть больше после более длительного перерыва (например, 30 дней), чем после более короткого перерыва (например, 1 день).

В качестве методов формирования метакогнитивной регуляции могут быть использованы такие техники и приемы, способствующие обучению, как ведение дневника, метакогнитивные паузы, мышление вслух.

Метод ведения дневника мышления может быть эффективным способом организации самостоятельной работы, позволяющим отслеживать процесс научения, структурируя собственные мысли и выявлять проблемы в учебной деятельности [6].

Метакогнитивные паузы представляют собой рефлексивные перерывы во время учебной деятельности, направленные на осознание того, что, зачем и как делается. Методика метакогнитивных пауз соответствует ряду отечественных психологических теорий.

В концепции планомерно-поэтапного формирования умственных действий (П. Я. Гальперин) пауза может рассматриваться как этап ориентировки в действии, когда субъект оценивает условия и соответствие действия заданному образцу. В теории учебной деятельности (В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин) рефлексия есть компонент учебной деятельности, что, по сути, есть организованная метакогнитивная пауза, в которой ребенок оценивает не только результат, но и способ своих действий. В психологии саморегуляции (О.А. Конопкин, А.К. Осницкий) оценочные действия и коррекция являются центральными звеньями структуры саморегуляции, что напрямую требует от субъекта познания остановки для проведения оценки.

В метакогнитивстике указывается на необходимость рефлексивных выходов из деятельности для ее коррекции, что и является сутью метакогнитивной паузы [3].

Мышление вслух как вербализация стратегий решения задач повышает метакогнитивный контроль [3]. Кроме того, вербализация способствует лучшему осознанию трудностей в учебной деятельности [10].

Заключение. Техники и приемы развития метакогнитивной включенности в деятельность не исчерпываются приведенными в статье примерами, являются демонстрацией вариантов организации работы по развитию важных для успешного обучения характеристик личности.

Указанные подходы и методики развития метакогнитивной включенности могут быть эффективными инструментами для повышения успешности обучения главным образом потому, что предлагают обучающемуся активно, осознанно и целенаправленно отслеживать и осмыслять свой процесс познания. Подобная комплексная мыслительная деятельность требует развитого мотивационно-волевого компонента личности обучающегося, что в ряде случаев может становиться препятствием для использования представленных подходов и методик на практике.

Отмечается, что прямое содействие школьного учителя саморегулируемому обучению учеников через явное обучение стратегиям познавательной деятельности и создание условий для обучения может положительно сказываться на их успеваемости [16]. В этой связи важную роль в освоении обучающимися способов развития метакогнитивной включенности играет фигура наставника, учителя.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бызова В. М., Перикова Е. И., Ловягина А. Е. Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов // СПЖ. 2019. №73. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metakognitivnaya-vklyuchennost-v-sisteme-psihicheskoy-samoregulyatsii-studentov (дата обращения: 08.11.2025).
2. Каменева-Любавская Е. Н. Развитие навыков метакогнитивной включенности в деятельность при обучении способам понимания текста / Е. Н. Каменева-Любавская, Т. В. Борзова // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 3. – С. 211-228. – DOI 10.21702/rpj.2024.3.12. – EDN OTQDCM.
3. Карпов А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева; А. В. Карпов, И. М. Скитяева; Рос. акад. наук, Ин-т психологии и др.. – Москва: Ин-т психологии Рос. акад. наук, 2005. – 344 с. – ISBN 5-9527-0055-1. – EDN QXOFMT.
4. Когнитивное и метакогнитивное развитие личности в современной образовательной среде / А. И. Савенков, С. И. Карпова, В. М. Поставнев [и др.]. – Москва : Издательство

«Перо», 2024. – 187 с. – ISBN 978-5-00244-513-4. – EDN BBKOAK.
5. Кофейникова Ю. Л. Диагностика метакогниций студентов психолого-педагогического профиля в процессе профессионального обучения / Ю. Л. Кофейникова, Е. С. Николаева, Ш. Хукуматшоева // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 2. – С. 153-160. – EDN YLNJDD.
6. Опрышко А. А. О применении дневника в организации самостоятельной работы студентов / А. А. Опрышко // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2010. – № 10(111). – С. 97-102. – EDN MWLQPX.
7. Перикова Е.И., Бызова В.М. (2022). Факторная структура русскоязычной версии опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность». Культурно-историческая психология, 18(2), 116–126. https://doi.org/10.17759/chp.2022180213.
8. Перикова Е. И. Психология метапознания / Е. И. Перикова, А. Е. Ловягина, В. М. Бызова. – Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-98620-461-1. – EDN NRGXVE.
9. Перикова Е. И. Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в учебной деятельности / Е. И. Перикова, А. Е. Ловягина, В. М. Бызова // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9, № 4. – С. 19-35. – DOI 10.15293/2658-6762.1904.02. – EDN TWVINA.
10. Психология мотивации достижения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. О. Гордеева. - Москва : Смысл : Academia, 2006. - 332 с. : ил., табл.; 21 см. - (Психология для студента).; ISBN 5-89357-204-1.
11. Поставнев В. М., Поставнева И. В., Двойнин А. М., Романова М. А. Романова. Общие и частные когнитивные способности как предикторы академической успешности ребенка на ранних этапах образования // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2020. №4 (54). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-i-chastnye-kognitivnye-sposobnosti-kak-prediktory-akademicheskoy-uspeshnosti-rebenka-na-rannih-etapah-obrazovaniya (дата обращения: 07.11.2025).
12. Савенков А. И. Психология детской одаренности: учебник для вузов / А. И. Савенков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07918-0. – URL: https://urait.ru/bcode/538228 (дата обращения: 07.11.2025).
13. Смирнова П. В. Метакогнитивные компетенции в профессиональном становлении будущего педагога: понятие и перспективы исследования // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2021. №4 (58). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metakognitivnye-kompetentsii-v-professionalnom-stanovlenii-buduschego-pedagoga-ponyatie-i-perspektivy-issledovaniya (дата обращения: 08.11.2025).
14. Dunlosky, John & Rawson, Katherine & Marsh, Elizabeth & Nathan, Mitchell & Willingham, Daniel. (2013). Improving Students’ Learning With Effective Learning Techniques. Psychological Science in the Public Interest. 14. 4-58. 10.1177/1529100612453266.
15. Gollwitzer, Peter M. “Implementation intentions: Strong effects of simple plans.” American Psychologist 54 (1999): 493-503.
16. Kistner, S., Rakoczy, K., Otto, B. et al. Promotion of self-regulated learning in classrooms: investigating frequency, quality, and consequences for student performance. Metacognition Learning 5, 157–171 (2010). https://doi.org/10.1007/s11409-010-9055-3.