

Влияние методов психической саморегуляции на показатели памяти и внимания у курсантов МЧС

Научный руководитель – Марченко Екатерина Витальевна

Логимахова Ксения Александровна

Студент (специалист)

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

E-mail: kseniyalogimahova@gmail.com

Профессиональная деятельность специалистов экстремального профиля предполагает регулярное выполнение задач, которые предъявляют особые требования к высшим психическим функциям. В частности, специалисты сталкиваются с необходимостью запоминать большие объёмы информации для быстрой ориентировки в новых и непредвиденных обстоятельствах, а также удерживать внимание в течение длительного времени. В связи с этим особую актуальность приобретают инструменты, которые могут помочь в поддержании высоких показателей памяти и внимания в стрессовых ситуациях [2].

В процессе профессиональной деятельности изменяется функциональное состояние специалистов, что может негативно повлиять на их внимательность и способность удерживать в памяти информацию [3]. Влияние на функциональное состояние может быть осуществлено с помощью методов психической саморегуляции, овладение которыми позволяет человеку сознательно воздействовать на свой организм, психоэмоциональное состояние и поведение с целью их коррекции [5].

Эффективность применения методов психической саморегуляции в условиях стресса для поддержания оптимального уровня функционирования подтверждается во многих исследованиях [1, 6], в то время как влияние таких методов именно на когнитивные функции человека изучено мало.

Цель данного исследования – изучение эффективности применения методов саморегуляции для улучшения показателей памяти и внимания у курсантов МЧС. Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить методы саморегуляции, наиболее подходящие для применения в соответствии со спецификой деятельности специалистов экстремального профиля, и составить на основе этих методов программу тренировки для курсантов.
2. Реализовать программу тренировок по применению методов психической саморегуляции в группе курсантов.
3. Измерить и сравнить показатели памяти и внимания курсантов до тренировки и после неё и оценить влияние методов саморегуляции на процессы памяти и внимания.

Нами была выдвинута следующая гипотеза: использование методов психической саморегуляции приводит к улучшению показателей памяти и внимания у специалистов экстремального профиля.

В ходе нашего предыдущего исследования было выявлено, что применение методов саморегуляции, направленных на достижение состояния расслабления, хотя и улучшает некоторые показатели памяти и внимания, однако также снижает уровень кратковременной памяти курсантов [4]. В контексте профессиональной деятельности такой результат может негативно сказаться на общем уровне работоспособности, в связи с чем поиск подходящих методов саморегуляции остаётся актуальным для нас.

В рамках данного исследования для проверки гипотезы были отобраны методы саморегуляции, направленные на достижение состояния активации, поскольку экстремальные

условия деятельности предполагают необходимость мобилизации ресурсов человека. Ещё одним важным критерием отбора стала возможность применить выбранные техники за 10-15 минут, чтобы обеспечить допустимость воспроизведения такой тренировки в условиях реальной деятельности и проверить успешность улучшения когнитивных функций за короткий промежуток времени.

Для диагностики внимания и памяти были отобраны следующие методики: «Кольца Ландольта», «Числовой квадрат», «Память на числа» и «Методика изучения пространственной зрительной памяти».

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведён эксперимент, в ходе которого у группы курсантов МЧС России проводился замер текущих показателей памяти и внимания, затем с ними проводилась тренировка по применению отобранных нами методов саморегуляции, после чего осуществлялись повторные замеры показателей памяти и внимания.

Мы предполагаем, что применение методов саморегуляции в состоянии покоя и в состоянии готовности к деятельности может давать разные результаты, поэтому для проведения эксперимента была выбрана вторая половина дня, когда курсанты вовлечены в деятельность, однако уже могут проявлять признаки усталости и ухудшения когнитивного функционирования.

В исследовании участвовали 36 курсантов Академии Государственной противопожарной службы МЧС России в возрасте от 19 до 21 года.

Обработка полученных данных проводилась с применением математико-статистических методов в программе Jamovi. Для проверки нормальности распределения экспериментальных данных использовался критерий Шапиро-Уилка. Для анализа различия между показателями до тренировки и после неё использовались Т-критерий Стьюдента для связанных выборок (для данных, имеющих нормальное распределение) и Т-критерий Уилкоксона для связанных выборок (для данных, распределение которых отличалось от нормального).

Результаты анализа различий между группами отображены в табл. 1.

Обнаружены статистически значимые различия по следующим показателям: объём внимания и устойчивость внимания (методика «Кольца Ландольта»), распределение внимания (методика «Числовой квадрат»), объём кратковременной памяти (методика «Память на числа») и уровень развития пространственной зрительной памяти («Методика изучения пространственной зрительной памяти»). Различий по показателям концентрации внимания и избирательности внимания (методика «Кольца Ландольта») и объёма внимания (методика «Числовой квадрат») не выявлено.

Результаты свидетельствуют об успешности применения методов саморегуляции, направленных на достижение состояния активации. В данном случае улучшение наблюдается для большего количества показателей, чем при применении методов саморегуляции, направленных на достижение состояния расслабления, а также не обнаружено снижения показателей ни по одной из выбранных методик. Таким образом, разработанная нами программа тренировки показывают свою эффективность в отношении улучшения показателей памяти и внимания у курсантов МЧС.

Исходя из результатов, полученных в ходе данного исследования, можно рекомендовать использование техник психической саморегуляции, направленных на достижение состояния активации, как способа оптимизации функциональных состояний и улучшения показателей памяти и внимания.

Источники и литература

- 1) 1. Аристова, И.Л. Стрессоустойчивость и стилевые особенности саморегуляции у студентов / И.Л. Аристова // Весенние психолого-педагогические чтения : материалы Четвёртой Всероссийской науч.-практ. конф., посвящ. памяти почётного профессора

АГУ А.В. Буровой, Астрахань, 19 апр. 2022 г. / Астрахан. гос. ун-т ; редкол.: И.А. Еремицкая, Б.В. Кайгородов, О.А. Халифаева. – Астрахань, 2022. – С. 99-102.

- 2) 2. Бодров, В.А. Современные исследования фундаментальных и прикладных проблем психологии профессиональной деятельности. Часть II / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 6. – С. 66-74.
- 3) 3. Занковский, А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния / А.Н. Занковский // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 222-243.
- 4) 4. Логимахова, К.А., Марченко, Е.В. Исследование влияния методов психической саморегуляции на показатели памяти и внимания у курсантов МЧС // Роль женщин-ученых в развитии науки и образования БГУ. – Минск, 2026. – С. 192-195.
- 5) 5. Титова, М.А. Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03 / М.А. Титова ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – М., 2016. – 39 с.
- 6) 6. Kuznetsova, A. The efficiency of self-regulation training program for coping with distant work stress under COVID-19 lockdown. / A. Kuznetsova // European Psychiatry. – 2021. – Vol 64, № S1. – P. 394-395.

Иллюстрации

Таблица 1

Достоверность различий показателей памяти и внимания

Методика	Показатели	До		После		P
		M	σ	M	σ	
Кольца <u>Ландольта</u>	Объём внимания	243	49.2	296	69.8	$\leq .001$
	Концентрация внимания	0.817	0.131	0.805	0.164	0.771
	Избирательность внимания	0.912	0.064	0.904	0.08	0.632
	Устойчивость внимания	221	41.4	266	57.5	$\leq .001$
Числовой квадрат	Объём внимания	35.5	6.24	37.1	4.06	0.14
	Распределение внимания	9.89	3.24	11.5	2.29	0.003
Память на числа	Объём кратковременной памяти	5.67	2.01	6.89	2.08	$\leq .001$
Методика изучения пространственной зрительной памяти	Уровень развития пространственной зрительной памяти	75.6	15.2	84.4	17.7	0.004

Рис. : Таблица 1