

Шапечко К.Ю.

СРАВНЕНИЕ ВЛИЯНИЯ АУТОГЕННОЙ И ПРОГРЕССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. Фоменко В.Н.

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Рост уровня стресса среди студентов является актуальной проблемой в условиях информационного общества. Тем не менее, до сих пор имеется недостаток общей осведомленности о наличии доступных и эффективных способов борьбы с ним. В качестве таковых в настоящем экспериментальном исследовании рассмотрены аутогенная и прогрессивная мышечная релаксация.

Цель: провести сравнительный комплексный анализ влияния аутогенной мышечной релаксации (АМР) и прогрессивной мышечной релаксации (ПМР) на когнитивные функции и психоэмоциональное состояние студентов с целью изучения специфики и эффективности использования данных методик для профилактики негативных проявлений стресса в условиях учебной деятельности.

Материалы и методы. В исследовании участвовали 40 добровольцев обоего пола, возрастом от 18 до 24 лет. Испытуемые были случайным образом разделены на две группы по 20 человек (в группе АМР – 11 девушек и 9 юношей, в группе ПМР – 15 девушек и 5 юношей), каждая из которых практиковала одну из техник релаксации. В течение месяца испытуемые ежедневно по 20 минут перед сном выполняли релаксационные упражнения. Когнитивные функции оценивались до и после практики с помощью тестов на кратковременную зрительную память и теста Струпа. Психоэмоциональное состояние оценивалось с использованием шкалы тревоги Бэка, шкалы восприятия стресса и расчета индекса общего самочувствия. По окончании эксперимента проводилась статистическая обработка данных. Для оценки достоверности различий использовались применялись непараметрические методы: критерий Вилкоксона (сравнение результатов до и после воздействия) и U-критерий Манна–Уитни (сравнение между группами).

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что обе методики положительно влияют на когнитивные функции и психоэмоциональное состояние студентов. Наиболее выраженные улучшения отмечены в тесте Струпа и тесте на числовую память, особенно в группе прогрессивной мышечной релаксации. Уровень тревожности снизился значительно в группе аутогенной мышечной релаксации. В обеих группах улучшилось самочувствие и снизился уровень переживаемого стресса. Статистический анализ подтвердил достоверные (p от 0,01 до 0,04; $p < 0,05$) изменения после практики в пределах каждой группы. Так, результаты по тесту Струпа улучшились в ПМР с 17,0 [10; 20] до 20,0 [13; 20], а в АМР – с 16,0 [12; 18] до 18,0 [12; 20] (данные представлены в виде: медиан и квартилей). Межгрупповые различия оказались несущественными, что указывает на сопоставимую эффективность техник.

Выводы. Исходя из результатов проведенного исследования, можно сделать вывод, что обе методики – аутогенная и прогрессивная мышечная релаксация – являются эффективными инструментами для снижения уровня стресса и тревожности, а также улучшения когнитивных функций у студентов. Несмотря на свои различия, каждая из практик по-своему способствует нормализации психоэмоционального состояния (и, по-видимому, соотношения процессов возбуждения и торможения в головном мозге) испытуемых. Согласно результатам исследования, ПМР в большей степени улучшает когнитивную продуктивность, в то время как АМР оказывает более выраженное воздействие на эмоциональную стабильность. Таким образом, обе техники могут быть успешно использованы в образовательной среде для профилактики дистресса и повышения качества жизни студентов.