

## **Влияние когнитивных перегрузок на качество жизни старшеклассников**



**Ишеева Надежда Алексеевна,  
бакалавр, педагог-психолог,  
МАОУ «СШ «Земля родная»,  
г. Новый Уренгой  
Ханты-Мансийский АО**

**Научный руководитель  
Храпенко Инна Борисовна,  
кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики МАГУ**

# Актуальность

Проблема перехода к информационному обществу особенно интенсивно проявилась в XXI веке. Массовое использование информационных технологий повлекло серьёзнейшее последствие, такое, как когнитивные перегрузки. Особенную актуальность влияния информации на когнитивную сферу можно отметить у детей старшего школьного возраста. Прежде всего, учебные нагрузки старшеклассников возрастают под влиянием необходимости сдачи экзаменов, однако, помимо этого аспекта, существует такой нюанс глобализации, как сеть интернет, где получение разнообразной информации происходит массово и зачастую неосознанно. Количество поступающей информации увеличивается в разы и превосходит возможность её восприятия.



# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

выявить влияние когнитивных перегрузок  
на качество жизни старшеклассников

## ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Проанализировать подходы отечественных и зарубежных исследователей, изучающих влияние когнитивных перегрузок на качество жизни старшеклассников
2. Провести исследование когнитивных перегрузок у обучающихся старших классов
3. Провести исследование качества жизни у обучающихся старших классов
4. Провести корреляционный анализ полученных данных
5. Установить наличие или отсутствие влияния когнитивных перегрузок на качество жизни старшеклассников
6. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации по снижению когнитивных перегрузок и оптимизации качества жизни

## **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

когнитивные перегрузки старшеклассников

## **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

влияние когнитивных перегрузок  
на качество жизни старшеклассников



**МАГУ**

МУРМАНСКИЙ  
АРКТИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

## **ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ**

Предполагается, что на качество жизни оказывают влияние такие виды когнитивных перегрузок, как утомление, монотония, пресыщение и стресс.

## **БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ**

МБОУ г. Мурманска СОШ № 42 им. Е.В. Шовского;  
в связи с пандемией COVID-19 исследование проходило на основе данных методов при помощи Google forms.

**Выборка исследования** - сплошная.

### **Объем выборки:**

в исследовании принимал участие 61 обучающийся 9 – 11-х классов, 22 юноши и 39 девушек. Возраст испытуемых – 15-18 лет.





## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**теоретические:** анализ научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

**эмпирические:** метод психологического тестирования, метод качественной и количественной обработки данных.

## **МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

1. Методика ДОРС – модификация немецкого теста BMSII Х. Пласа и Р. Рихтера в адаптации А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской (направлена на дифференцированную оценку состояний сниженной работоспособности).
2. Методика Всемирной организации здравоохранения КЖ-26 «WHOQOL-BREF» (направлена на оценку качества жизни).

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

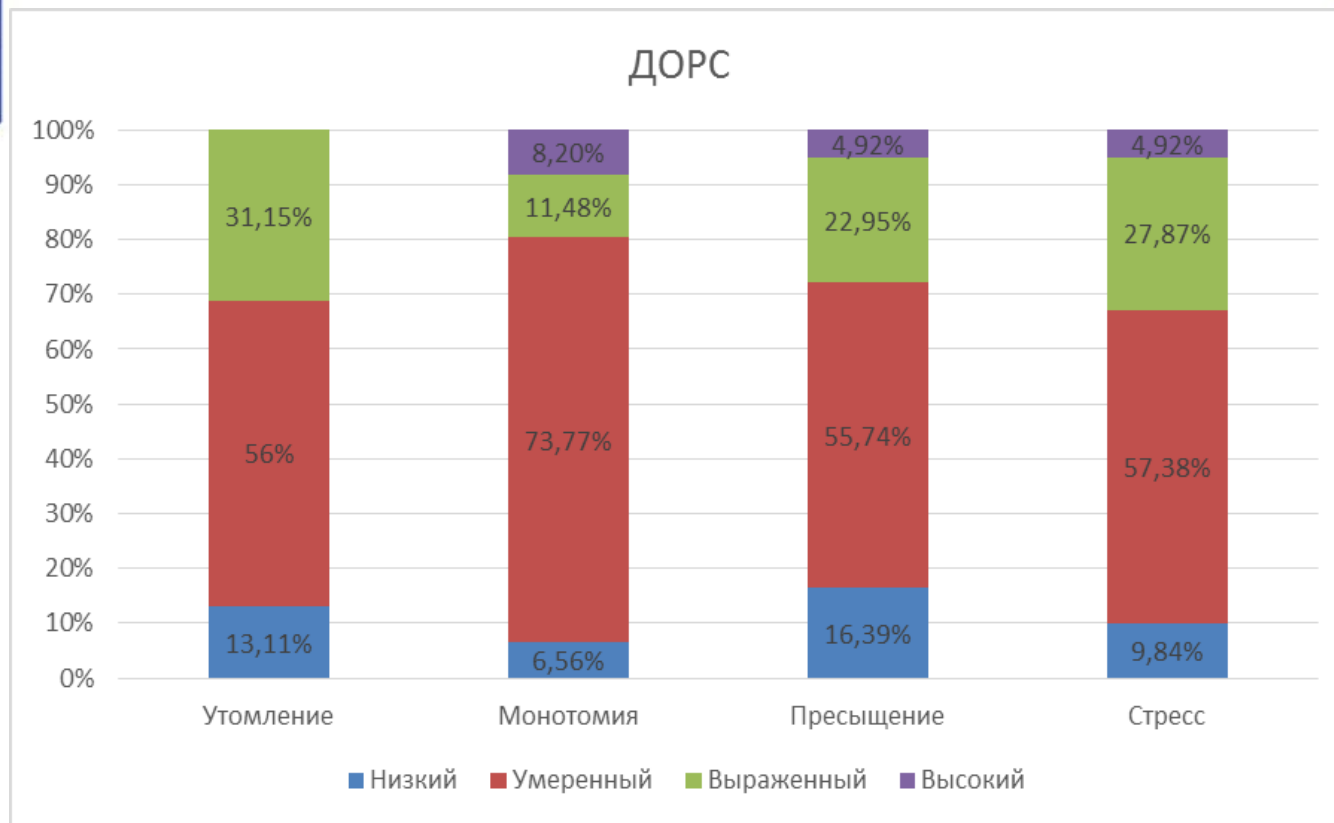


Рис. 1 Результаты процентного соотношения степеней выраженности сниженной работоспособности (методика «ДОРС», адаптация А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской)

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



**МАГУ**  
МУРМАНСКИЙ  
АРКТИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Степень выраженности	Индекс утомления (ИУ)	Индекс монотонии (ИМ)	Индекс пресыщения (ИП)	Индекс стресса (ИС)
Низкая	13,11%	6,56%	16,39%	<b>9,84%</b>
Умеренная	56%	73,77%	55,74%	<b>57,38%</b>
Выраженная	31,15%	11,48%	22,95%	<b>27,87%</b>
Высокая	0%	8,20%	4,92%	4,92%

Таблица 1. Результаты процентного соотношения степеней выраженности сниженной работоспособности (методика «ДОРС», адаптированный А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской)

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

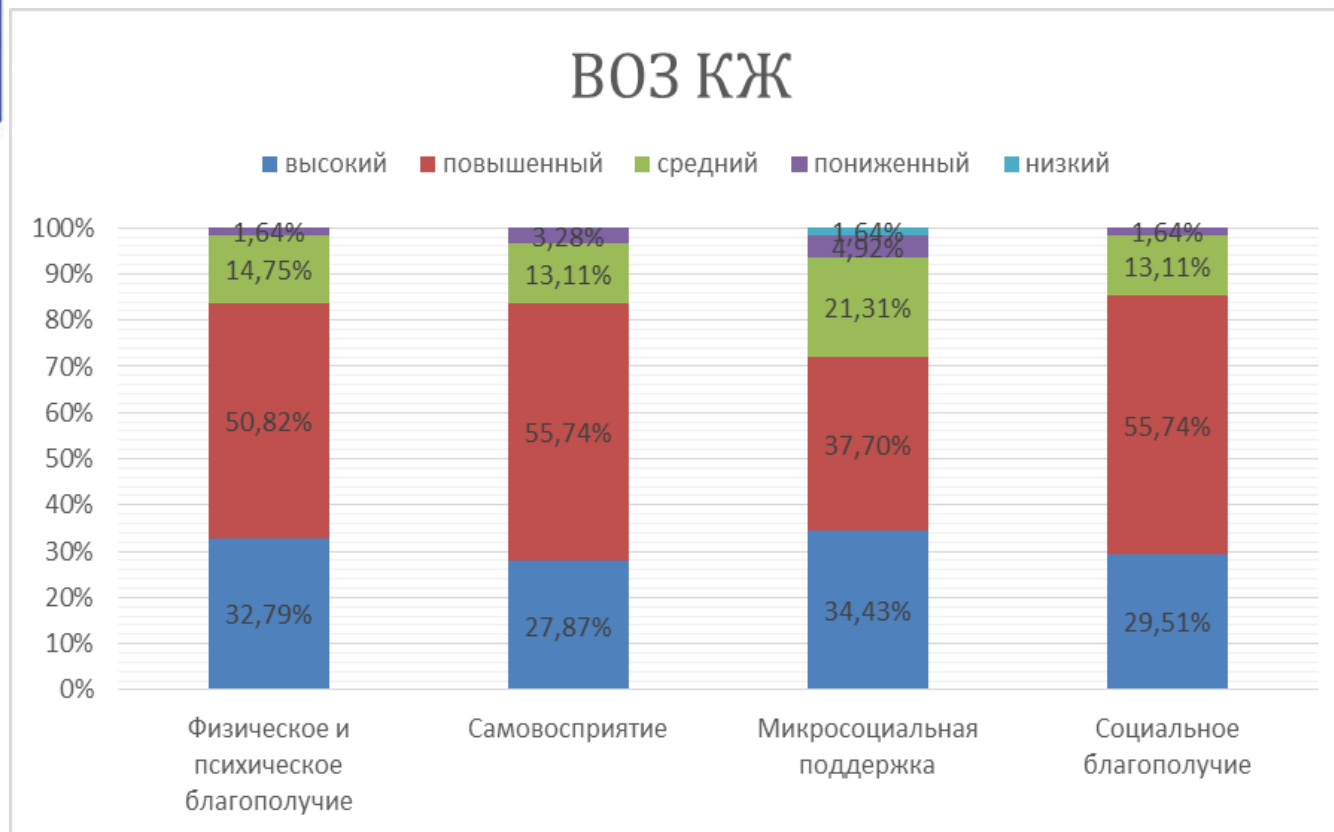


Рис. 2 Результаты опросника субъективной оценки качества жизни (методика ВОЗ КЖ-26 «WHOQOL – BREF»)



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



**МАГУ**  
МУРМАНСКИЙ  
АРКТИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Степень выраженности	Сфера 1. Физическое и психологическое благополучие	Сфера 2. Самовосприятие	Сфера 3. Микросоциальная поддержка	Сфера 4. Социальное благополучие
Низкий показатель	0%	0%	1,64%	0%
Пониженный показатель	1,64%	3,28%	4,92%	1,64%
Средний показатель	14,75%	13,11%	21,31%	13,11%
Повышенный показатель	50,82%	55,74%	37,7%	55,74%
Высокий показатель	32,79%	27,87%	34,43%	29,51%

Таблица 2. Результаты опросника субъективной оценки качества жизни (методика ВОЗ КЖ-26 «WHOQOL – BREF»)

		ФП благополучие	Самовосприятие	Микро соц. поддержка	Соц. благополучие	Утомление	Монотония	Пресыщение	Стресс
ФП благополучие	Корреляция Пирсона	1	,463**	,216	,324*	-,299*	-,294*	-,301*	-,128
	Знач. (двуст.)		,000	,098	,012	,020	,022	,020	,331
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
Самовосприятие	Корреляция Пирсона	,463** p≤0,01	1	,300*	,232	-,377**	-,323*	-,264*	-,341**
	Знач. (двуст.)	,000		,019	,072	,003	,011	,040	,007
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
Микро соц. поддержка	Корреляция Пирсона	,216	,300* p≤0,05	1	,364**	-,157	-,360**	-,368**	-,072
	Знач. (двуст.)	,098	,019		,004	,226	,004	,003	,579
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
Соц. благополучие	Корреляция Пирсона	,324* p≤0,05	,232	,364** p≤0,01	1	-,142	-,222	-,208	-,321*
	Знач. (двуст.)	,012	,072	,004		,274	,086	,107	,012
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
Утомление	Корреляция Пирсона	-,299* p≤0,05	-,377** p≤0,01	-,157	-,142	1	,588**	,421**	,505**
	Знач. (двуст.)	,020	,003	,226	,274		,000	,001	,000
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
Монотония	Корреляция Пирсона	-,294* p≤0,05	-,323* p≤0,05	-,360** p≤0,01	-,222	,588** p≤0,01	1	,518**	,376**
	Знач. (двуст.)	,022	,011	,004	,086	,000		,000	,003
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
Пресыщение	Корреляция Пирсона	-,301* p≤0,05	-,264* p≤0,05	-,368** p≤0,01	-,208	,421** p≤0,01	,518** p≤0,01	1	,168
	Знач. (двуст.)	,020	,040	,003	,107	,001	,000		,195
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
Стресс	Корреляция Пирсона	-,128	-,341** p≤0,01	-,072	-,321* p≤0,05	,505** p≤0,01	,376** p≤0,01	,168	1
	Знач. (двуст.)	,331	,007	,579	,012	,000	,003	,195	
	N	61	61	61	61	61	61	61	61

Таблица 3. Расчеты корреляции между когнитивными перегрузками и качеством жизни в корреляционном анализе r - Пирсона

# РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕЛЯЦИИ ПО КРИТЕРИЮ r-ПИРСОНА



**МАГУ**  
МУРМАНСКИЙ  
АРКТИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

1. Существует взаимосвязь высокого статистически значимого порядка ( $p \leq 0,01$ ) между такими критериями когнитивной перегрузки и качества жизни, как утомление – самовосприятие, монотония – микросоциальная поддержка, пресыщение – микросоциальная поддержка, стресс – самовосприятие.
2. Также выявлена связь достаточного статистически значимого порядка ( $p \leq 0,05$ ) между такими аспектами когнитивной перегрузки и качества жизни, как утомление – физическое и психическое благополучие, монотония – физическое и психическое благополучие, пресыщение – физическое и психическое благополучие, пресыщение – самовосприятие, стресс – социальное благополучие.

# РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕЛЯЦИИ ПО КРИТЕРИЮ r-ПИРСОНА (продолжение)



**МАГУ**  
МУРМАНСКИЙ  
АРКТИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Нам удалось выявить дополнительную связь между конкретными критериями каждой из методик:

1. В методике ДОРС такими критериями стали самовосприятие – физическое и психическое благополучие ( $p \leq 0,01$ ), социальное благополучие – микросоциальная поддержка ( $p \leq 0,01$ ), микросоциальная поддержка – самовосприятие ( $p \leq 0,05$ ), социальное благополучие – физическое и психическое благополучие ( $p \leq 0,05$ ).
2. В методике ВОЗ КЖ-26 значимыми взаимосвязанными критериями стали монотония – утомление ( $p \leq 0,01$ ), пресыщение – утомление ( $p \leq 0,01$ ), пресыщение – монотония ( $p \leq 0,01$ ), стресс – утомление ( $p \leq 0,01$ ), стресс – монотония ( $p \leq 0,01$ ).



# ВЫВОДЫ

1. На основании проведенного исследования выявлено, что высокий уровень отрицательной корреляции наблюдается между критериями утомления и самовосприятия, что демонстрирует у старшеклассников влияние истощения, в результате продолжительной рабочей нагрузки, на снижение их самооценки;
2. Зависимость между показателями отрицательной корреляции монотонии и микросоциальной поддержки позволяет сделать вывод о том, что поддержка семьи и друзей позитивно сказывается на снижении уровня стресса при выполнении стереотипичных монотонных действий;
3. Полученные данные демонстрируют отрицательную корреляцию между пресыщением и микросоциальной поддержкой, что позволяет нам сказать об ослаблении уз микросоциальных групп в результате воздействия на личность субъективно неинтересной деятельности;



# ВЫВОДЫ

(продолжение)



4. При сопоставлении результатов показателей «стресс и самовосприятие» была выявлена корреляция отрицательного значения, что указывает на негативное воздействие стресса на самовосприятие и самооценку личности;
5. Отрицательная корреляция показателей «утомления – физического и психического благополучия» указывает на взаимосвязь высоких критериев истощения, вследствие продолжительной рабочей деятельности, и ухудшением физического, а также психического самочувствия;
6. Повышение уровня монотонии также негативно сказывается на состоянии физического и психического здоровья, т.к. снижение сознательного контроля за исполнением деятельности сопровождается сонливостью, эмоциональным и физическим критическим состоянием;



# ВЫВОДЫ

(продолжение)

7. Взаимосвязь «монотонии и самовосприятия» демонстрируется в отрицательной корреляции и обозначает повышение критичности к самовосприятию, снижение самооценки через повышение утомляемости в выполнении монотонной деятельности;
8. Отрицательная корреляция «пресыщения – физического и психического благополучия» демонстрирует снижение уровня психофизического здоровья вследствие выполнения неинтересной для старшеклассника деятельности;
9. «Пресыщение и самовосприятие» также имеют отрицательную корреляцию, обозначение которой выражается в повышении критичности самовосприятия и непринятие себя под продолжительным воздействием неинтересующей деятельности;
10. «Стресс и социальное благополучие» в отрицательной корреляции раскрывается в закономерности «чем более высокий уровень внутреннего или внешнего стресса оказывает влияние на субъекта, тем ниже этот субъект оценивает своё социальное благополучие, и негативно расценивает принятие его другими людьми».



## **Психологические рекомендации по снижению когнитивных перегрузок и оптимизации качества жизни старшеклассников**

- Особенную популярность набирает цифровой детокс (англ. Digital detox) – период времени, когда человек осознанно отказывается от гаджетов, с целью снятия стресса и погружения в реальный мир, общение с людьми. Для этого необходимо стремиться к выполнению нескольких правил:
  1. Избавьтесь от групп в социальных сетях, которые несут мало полезной информации. Оставьте ровно столько информационных каналов, которые позволят сознательно находить нужную информацию. Это касается и приложений в смартфоне, сгруппируйте колонки так, чтобы доступ к ним был максимально удобен.
  2. Умение концентрироваться на поставленной задаче и не отвлекаться на различные источники информации – ключ к продуктивности. Однако он может быть непосилен сразу. Для освоения этого навыка уберите от себя всё, что может отвлечь, и поставьте таймер, в период отсчёта которого Вы не должны отвлекаться ни на что, кроме поставленной задачи.
  3. Время, проведённое без смартфона, может стать хорошим подспорьем для построения положительных внутрисемейных отношений. Обозначьте время, в которое Вам будет удобно отказаться от гаджетов.



## **Психологические рекомендации по снижению когнитивных перегрузок и оптимизации качества жизни старшеклассников (продолжение)**

4. Откажитесь от использования гаджетов за два часа до сна. Это снимет возбуждение нервной системы, которое вызывает свечение экрана, и позволит наладить организмом циклы дня и ночи.
5. Еда без смартфона сбавит компульсивное переедание и снизит риски ожирения.
6. Делайте выбор в пользу личного общения, таким образом Вы научитесь с лёгкостью заводить контакты, повысите эмоциональный интеллект, а главное, это поможет улучшить взаимоотношения.
7. Тайм менеджмент – идеальная почва для цифрового детокса. Грамотное распределение времени позволит Вам заниматься достаточное количество времени действительно важными вещами.
8. Использование вышеперечисленных рекомендаций поможет старшеклассникам в борьбе со снятием когнитивного стресса.



**МАГУ**  
МУРМАНСКИЙ  
АРКТИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

***БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!***