

Особенности влияния различных методов саморегуляции на когнитивные процессы

Научный руководитель – Елисеева Ирина Николаевна

Калинина Анастасия Валерьевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

E-mail: KalininaNastya1412@yandex.ru

Аннотация.

Проведено значительное количество исследований по оценке эффективности методов психической саморегуляции при оптимизации функционального состояния, но сравнительных исследований по оценке влияния различных методов саморегуляции на когнитивные процессы у специалистов операторских профессий не проводилось. Результаты позволяют уточнить и конкретизировать рекомендации по использованию методов саморегуляции в процессе профессиональной деятельности у операторов экстренных служб. В данном пилотажном исследовании проведены сокращенные варианты методик с целью достижения испытуемыми особого состояния саморегуляции под руководством экспериментатора. Исследовалась динамика показателей когнитивных процессов с использованием двух методик - аутогенной тренировки (АТ) и ассоциативной методики саморегуляции (АМС).

Тема исследования относится к области когнитивной психологии, так как работа связана с вопросами памяти, внимания, мышления, воображения, а также к психологии и психофизиологии профессиональной деятельности. В рамках экстремальной психологии тема исследования относится к разделу психологической подготовки и медико-психологической реабилитации специалистов. Работа основана на анализе трудов Алексеева А.В., Бодрова В.А., Вильке Э., Гримака Л.П. [1], Дикой Л.Г. [2], Китаев-Смык Л.А., Кузнецовой А.С. [3], Лейнера Х., Леоновой А.Б. [3], Морсановой В.И. и др.

Актуальность работы обусловлена тем, что аспекты влияния методов саморегуляции, а также сравнительные исследования по оценке влияния АТ и АМС на когнитивные процессы практически не изучены, в отличие от исследований их влияния на функциональное состояние.

Практическая значимость исследования отнесена к вопросу о психологической подготовке специалистов, в частности, специалистов экстремального профиля, так как результаты данного исследования позволяют уточнить и конкретизировать рекомендации по использованию методов и приемов саморегуляции в процессе профессиональной деятельности у операторов экстренных служб.

Цель исследования: выявить особенности влияния методов саморегуляции на динамику когнитивных процессов оператора.

Предмет: показатели когнитивных процессов оператора в период обучения методам саморегуляции

Объект: когнитивные процессы обучаемых методам саморегуляции

Гипотезы:

- 1) Методы саморегуляции оказывают влияние на изменения показателей, характеризующих когнитивные процессы.

- 2) Изменения ряда показателей когнитивных процессов при использовании различных методов саморегуляции различаются.
- 3) После сеансов ассоциативной методики саморегуляции показатели креативности будут выше, чем после аутотренинга
- 4) Показатели внимания и памяти после аутогенной тренировки будут выше, чем после ассоциативной методики саморегуляции

Выводы:

Сделать выводы о преимущественном влиянии именно методов саморегуляции на память, внимание, мышление и воображение является ошибкой. В исследовании было показано, что существует множество сопутствующих факторов, которые, вероятно, оказали большее влияние на динамику когнитивных процессов. Здесь в качестве предположения (для утверждений необходимо более углубленное исследование) могут быть индивидуальные различия психических процессов, степень усталости, недосыпа, нагрузок, состояния здоровья, отвлекающих факторов (шумов, посторонних мыслей и т.д.), тренированности памяти и др. В то же время, можно отметить наличие отдельных факторов влияния методов саморегуляции, а именно - степень погружения во время сеанса, состояние на момент выхода из транса, возникающие образы и ощущения в процессе сеанса и их содержания, наличие инсайтов и т.д.

В отношении группы АТ была выдвинута гипотеза о повышении показателей памяти на основе известного влияния АТ на память и внимание при обучении. Однако результаты не могут ни подтвердить, ни опровергнуть эту гипотезу - кривые запоминания колебались в пределах нормы от сеанса к сеансу. В целом можно сделать вывод, что ауто-тренинг на этапе освоения низшей ступени не оказывает существенного влияния на память оператора.

Гипотезы №3 и №4 также не подтвердились.

В целом можно сказать, что есть некоторые сдвиги в показателях памяти и воображения у испытуемых, проходивших АМС. В группе, проходившей аутотренинг сдвиги менее значительны, однако также отмечаются в динамике воображения. Для операторов экстренных служб рекомендовано прохождение АМС и АТ для улучшения эффективности деятельности, однако, не с целью изменения показателей когнитивных процессов. В частности, АМС на этапе получения навыка вхождения в аутогенное состояние может оказывать снижающее действие на память оператора, однако это лишь новая гипотеза, требующая дальнейшего исследования.

Источники и литература

- 1) Гримак Л. П., Звоников В. М., Скрышников А. И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / Под ред. Ю. М. Забродина. М.: Изд-во АН СССР, Научный совет по комплексной проблеме "Кибернетика", 1983.
- 2) Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... д-ра пси-хол. наук. М., 2002
- 3) Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Функциональные состояния и работоспособность человека в профессиональной деятельности // Психология труда, инженерная психология эргономика / Под ред Е.А. Климова и др., М: Юрайт, 2015 (глава 13)