

Сергеюк Агния Анатольевна

«Влияние медитации открытого мониторинга на эффект намеренного забывания и эффект Струпа для выборок с разными способами совладающего поведения»

специалитет (научный руководитель Щербакова О.В)

Цель представленного исследования — изучение влияния ментальных тренировок (медитации открытого мониторинга) на величину эффекта Струпа и эффекта намеренного забывания у условно здоровых людей с разными типами совладающего поведения. В исследовании участвовали 106 добровольцев (18–35 лет). Эффект намеренного забывания измерялся с помощью метода «думать/не думать» с последующим опросом о предпочитаемых стратегиях намеренного забывания. Эффект Струпа измерялся классическим Струп-тестом. Интервенция предполагала прохождение курса из 30 медитаций открытого мониторинга или 30 псевдомедитаций. В контрольной группе участники не подвергались какому-либо воздействию. После первого замера эффектов (N=106) испытуемые проходили курс ментальных тренировок, далее проводился второй замер эффектов Струпа и намеренного забывания (N=61). На финальном этапе проводился скрининг уровня невротизации участников и их предпочитаемых способов совладающего поведения (N=88). Получены следующие результаты: в группе медитации открытого мониторинга эффективные стратегии намеренного забывания выбирались чаще, чем в других группах; выраженность предпочтения стратегии совладающего поведения «Дистанцирование» коррелировала с уровнем эффекта намеренного забывания. Это свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения амнезогенного потенциала ментальных тренировок различного типа и косвенно подтверждает гипотезу о возможной «естественной» тренировке способности забывать ранее воспроизводимую информацию.