

*А.А. Лезин, студ.; рук. А.М. Билый, д.м.н., доцент
(Университет ИТМО, г. Санкт-Петербург)*

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ОСНОВЕ ПСИХОТИПА ЧЕЛОВЕКА В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

В результате длительного выполнения однообразной деятельности у человека может возникнуть состояние монотонии. Монотония является негативным функциональным состоянием, характеризуется снижением работоспособности, погружением человека в дремотное состояние, снижением активности психических процессов. Представители многих профессий подвержены этому явлению, поэтому для минимизации опасных ситуаций данное состояние требуется корректировать.

В своей статье [1] доктор психологических наук Грановская Р. М. утверждает, что в условиях кризисных ситуаций возрастает тенденция к врожденным формам поведения. Темперамент - базовая, устойчивая характеристика личности человека является такой формой.

Таким образом, можно предположить, что для коррекции состояния монотонии будет эффективным использовать методики, адаптированные для каждого типа темперамента.

Также имеющие высокое сходство с реальным миром и набирающие всё большую популярность технологии виртуальной реальности могут эффективно использоваться с целью коррекции психоэмоционального состояния. А использование нейрогарнитуры позволяет отслеживать эффективность сеанса в режиме реального времени.

В работе рассматриваются методы коррекции психоэмоционального состояния монотонии в режиме реального времени на основе различных психотипов при помощи технологий виртуальной реальности на примере шлема Oculus Quest 2 и нейрогарнитуры NeuroPlay-6С.

Библиографический список

1. Взаимосвязь темперамента, психологических защит и совладания со стрессом / Р. М. Грановская, В. Ю. Рыбников, Е. В. Змановская [и др.] // Вестник психотерапии. – 2018. – № 68(73). – С. 83-99.