

Секция «Психофизиология, когнитивные нейронауки, информационные технологии и искусственный интеллект (на русском и английском языках)»

БОС тренировка саморегуляции через состояние «спокойствия»

Научный руководитель – Василенко Татьяна Дмитриевна

Благов Илья Андреевич

Студент (специалист)

Курский государственный медицинский университет, Кафедра общей и клинической психологии, Кафедра общей и клинической психологии, Курск, Россия

E-mail: Plyadeem@mail.ru

В настоящее время отмечается рост тревожно-фобических расстройств, эмоциональных расстройств и подобных нарушений, связанных с эмоциональной сферой [1]. Это связано с глобальными изменениями в окружающем современном мире, высоким напряжением жизни и высокой скоростью нововведений в законодательстве, моде и других сферах жизни. Такой метод, как биологическая обратная связь (БОС), уже более 10-ти лет назад зарекомендовал себя в терапии широкого спектра расстройств [7].

БОС становится всё более популярным способом развития эмоциональной саморегуляции, в связи с тем, что имеет научное обоснование эффективности и становится всё более доступным методом [1, 4]. В начале нашего тысячелетия учёные, принимавшие участие в разработке и исследовании БОС, говорили об этой технологии как о «месте встречи» высоких технологий и «вершинных» состояний сознания, которое может стать инструментом достижения расширения сознания и в целом развития человеческого потенциала [6]. Вопросы, связанные с механизмами воздействия БОС на человека и помогает ему в развитии навык саморегуляции, изучается особенно активно последние 15 лет [1, 2, 4].

Мы предположили, что состояние «спокойствия», достигаемое посредством БОС тренировок, будет оказывать влияние на развитие саморегуляции. Выборка состояла из 11 студентов КГМУ в возрасте от 17 до 22 лет. Методами нашего исследования стали: анкета «Моё состояние спокойствия» (авторская); опросник эмоциональной дисрегуляции (Польская Н.А.); шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА); опросник САН (Самочувствие, активность, настроение); «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера» (адаптация Ю.Л. Ханина). Исследование проводилось на базе КГМУ с ноября 2018 по декабрь 2018 года. Для статистического анализа данных был использован метод сравнительной статистики: Т-критерий Вилкоксона. Все расчеты проводились с использованием STATISTICA 6.0.

Состояние спокойствия мы рассматривали как состояние оптимальной психической активности, среднего энергетического уровня, функциональное состояние активного возбуждения и психофизиологического баланса, которое является переходным состоянием от неравновесного психического состояния (страх, гнев, апатия и другие) к желаемому [3]. Мы предположили схему развития саморегуляции через состояние «спокойствия» посредством БОС. В ней мы отразили механизмы, способствующие развитию исследуемых нами психических процессов. Схема использовалась для помощи в построении макета исследования и интерпретации результатов.

По результатам нашего исследования БОС-тренинги способствуют снижению негативного аффекта у испытуемых ($p\text{-level}=0,005$), но мало способствуют увеличению позитивного аффекта ($p\text{-level}=0,109$). Мы предполагаем, что испытуемые в результате тренировок начали использовать полученные знания и умения, останавливая негативные мысли, переживания, переходя в состояние спокойствия, либо, отвлекаясь, наблюдали за тем, как негативные эмоции появляются.

БОС-тренинги способствуют снижению личностной тревожности ($p\text{-level}=0,014$), что может быть связано с рефлексией, осознанием того, насколько каждый из нас участвует в переживании того или иного состояния, эмоции даже на физиологическом уровне.

Участие в БОС-тренингах способно повысить общий фон настроения ($p\text{-level}=0,007$), что предположительно связано с новыми осознанными возможностями в корреляции собственных эмоциональных состояний и настрой на более предпочтительные состояния.

БОС-тренинги помогают улучшить ментализацию собственных переживаний ($p\text{-level}=0,046$). Этот результат мы связываем с тем, что в ходе тренингов испытуемым необходимо было заниматься рефлексией, самонаблюдением, изучением собственных переживаний. В целом каждый из них провёл в этом состоянии около полутора часов на протяжении двух недель. И это оказалось достаточным для статистически значимых изменений в области снижения трудностей ментализации.

В ходе БОС-тренингов человек способен научиться навыку достижения состояния спокойствия приблизительно за 3-4 тренинга общей продолжительностью около полутора часа по времени ($p\text{-level}=0,009$). Также данные тренинги можно использовать в качестве релаксирующих занятий, в связи с тем, что после их прохождения актуальный уровень спокойствия несколько ниже, чем до занятия ($p\text{-level}=0,659$). По субъективным оценкам испытуемых, их контроль собственных эмоциональных состояний стал намного выше ($p\text{-level}=0,047$).

Таким образом, в ходе нашего исследования мы обнаружили, что БОС тренинги способствуют снижению негативного аффекта и личностной тревожности у испытуемых, помогают улучшить ментализацию переживаний. Участие в БОС-тренингах способно повысить общий фон настроения. Для достижения перечисленных эффектов достаточно участие в 3-4 тренингах, длительностью около полутора часов.

Данные исследования могут стать основой для проведения более детального исследования саморегуляции психических состояний и для составления комплексной эффективной программы по развитию саморегуляции посредством БОС-тренировок. Результаты исследования могут помочь исследователям психических состояний и саморегуляции в целом, которые работают в психофизиологических и психологических направлениях.

Источники и литература

- 1) Грехов Р. А., Сулейманова Г. П., Харченко С. А., Адамович Е. И. Психофизиологические основы применения лечебного метода биологической обратной связи // Вестник ВолГУ. Серия 11. Естественные науки. 2015. №3.
- 2) Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 71–93.
- 3) Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
- 4) Трунова М. С., Орлов А. Б. Метод биологической обратной связи: психотерапевтическая перспектива // Вопросы психологии. 2014. № 6. С. 33-43
- 5) Harkness T. Psykinetics and biofeedback: Abhinav Bindra wins India's first-ever individual gold medal in Beijing Olympics // Biofeedback. 2009. V. 37. N 2. P. 48–52.
- 6) Toomim M.K., Toomim H. SR Biofeedback in psychotherapy: Some clinical observations // Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 1975. V. 12. N 1. P. 33–37.
- 7) Yucha C., Montgomery D. Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback. Wheat Ridge, CO: AAPB, 2008.