

Секция «Психология»

**Биоуправление в коррекции страхов различного генеза**

***Читалкина Наталья Константиновна***

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: NataschaChitalkina@yandex.ru*

Проблематика фобических расстройств представляет собой актуальную область исследований в современной науке. Под фобиями понимается упорно существующий иррациональный страх, в результате которого имеет место осознанное избегание специфического, вызывающего страх объекта, деятельности или ситуации[5]. Для коррекции фобий разработаны соответствующие медицинские и психотерапевтические процедуры. Менее исследованной областью остается проблематика страха. Современный человек существует в мире, где осознанное избегание ситуаций, вызывающих страх и связанные с ним психологические и физиологические изменения, не всегда возможно. Такие ситуации возможны в спорте, когда спортсмену для успешного выступления необходимо преодолеть страх неудачи, и в повседневной жизни обычного человека, когда метро является единственным способом попасть на работу. Эти состояния по многим признакам не являются фобиями, но доставляют людям, которые их испытывают, много проблем, связанных с поиском определенных стратегий совладания и преодоления страха.

В течение своей жизни человек сталкивается со многими опасными угрозами, некоторые из них могут быть смертельными. Поэтому природой был заложен механизм страха как комплекса поведенческих, психологических и физиологических изменений, ведущих к избеганию опасного компонента среды. Основой данных реакций является активация системы подкорковых структур. Её осуществление практически не поддается сознательному контролю, что является эволюционно выгодным. Но перед осуществлением поведения человек всегда формирует информационную модель результата или цель, которую он хотел бы достигнуть. В традиции системного подхода данное явление называется опережающим отражением[2]. Если человек сталкивается с препятствиями по ходу достижения цели, он вынужден вносить коррективы в свою деятельность и учитывать их в будущем при реализации деятельности, направленной на достижение подобной цели. Таким препятствием оказывается страх: человек начинает опасаться повторения данной ситуации. В результате формируется неадекватная система регуляции функционального состояния.

Адекватным средством коррекции страха является биоуправление. Системный подход рассматривает физиологические и психологические проявления поведения как частные описания одних и тех же системных процессов[1]. Эффективность биоуправления обусловлена его воздействием сразу на обе стороны проявления системных процессов. Так, психологическая сторона процесса характеризуется тем, что в инструкции перед клиентом ставится определенная цель данного этапа, а информация о физиологических показателях представлена с помощью психологических орудий[3] - разных знаков(языковые команды, графики, изменение громкости музыки). С точки зрения физиологии биоуправление является формой обучения, в ходе которого формируется новая функциональная система[4]. В основе этого процесса лежит свойство пластичности

мозга. В результате клиент осваивает операции опосредствования, которые изменяют неадекватную модель результата, и формирует новую функциональную систему.

В проведенном исследовании приняли участие трое испытуемых с различными видами страхов. Была проведена психологическая диагностика с использованием теста Спилбергера, фиксировался уровень личностной тревожности и ситуационной тревожности в ситуации, связанной со страхом, а также использовались шкала самооценки тревоги Цунга и другие методики. У всех испытуемых был зафиксирован высокий уровень личностной тревожности и сверхвысокий уровень ситуационной тревожности для ситуации страха. Психофизиологическая диагностика включала регистрацию электроэнцефалограммы и проведение стресс теста для определения показателей-мишеней биоуправления. На этапе проведения тренингов с применением биоуправления использовались показатели частоты сердечных сокращений(ЧСС), фотоплетизмограммы(ФПГ). Изменения динамики показателей были представлены в форме специально подобранных знаковых средств - графиков, изменения размеров картинок и громкости музыкальных фрагментов. На заключительном этапе было проведено повторное психологическое тестирование и фиксация ЭЭГ. В результате прохождения тренингов у испытуемых удалось добиться реального снижения ЧСС(на 20%), увеличения ФПГ(на 70%). У испытуемых снизились показатели личностной(на 16%) и ситуационной тревожности(на 11%).

Таким образом, результаты исследования показали, что данная организация коррекционной процедуры с использованием биоуправления может эффективно использоваться для коррекции различных видов страхов.

### **Литература**

1. Александров Ю.И. Психофизиология. М., 2010.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
3. Выготский Л.С. Инструментальный метод в психологии. В собр. соч. т.1. М, 1982.
4. Исайчев С.А., Читалкина Н.К. Биологическая обратная связь в терапии зависимости от компьютерных игр // Материалы II межрегиональной конференции «Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития России в условиях преодоления глобального кризиса». 11-13 ноября 2010г.М.,2010. Книга 3. С. 106-108.
5. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998

### **Слова благодарности**

Исайчеву С.А.