

Секция «Клиническая психология, психосоматика и психология телесности»

## Эффективность идеомоторной тренировки в формировании навыка управлением функциональным состоянием

Научный руководитель – Селин Александр Владимирович

*Сочинская Вероника Викторовна*

*Студент (специалист)*

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

*E-mail: polzovatelveronika@gmail.com*

**Актуальность.** «Множество исследований показывают, из-за нынешних особенностей жизни (различные виды загрязнений, перегрузка информацией, малая двигательная активность) до 90% лиц юношеского возраста уже имеют проблемы со здоровьем» [1]. Сейчас вместе с использованием медицинских препаратов как для лечения, так и для профилактики, все чаще применяют и немедикаментозные средства, такие как биологическая обратная связь. «Метод БОС, в основу которого положены различные инструментальные приемы реализации обратной связи, позволяет обучиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и несознаваемых процессов в организме» [3].

**Объект исследования:** саморегуляция функционального состояния. **Предмет исследования:** идеомоторная тренировка как фактор, воздействующий на формирование навыка управлением функциональным состоянием. **Цель исследования** - изучение роли идеомоторной тренировки в формировании навыка сознательного изменения функционального состояния. **Методы:** наблюдение, беседа, аппарат биологической обратной связи, психодиагностическая методика - «Опросник нервно-психического напряжения Т. А. Немчина» [2]. В качестве методов обработки данных используются следующие статистические методы: U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона.

**Описание выборки:** выборку составили 18 студентов Курского государственного медицинского университета лечебного факультета и факультета клинической психологии. Возраст 17-21 год. Экспериментальная группа: 9 человек (9 девушек), контрольная группа: 9 человек (8 девушек, 1 юноша). Опыта тренировок на аппарате БОС не имели.

**Методика исследования.** Студенты проходили занятия с БОС, который фиксировал их частоту сердечных сокращений. Количество тренировок - 4. Длительность тренировки для экспериментальной группы - 40 минут (20 минут для идеомоторной тренировки, 20 минут для БОС), длительность для контрольной группы - 20 минут. Исследование проведено на базе лаборатории клинической психологии обучающего симуляционного центра ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России.

**Результаты эмпирического исследования.** Чтобы проверить различия в успешности прохождения уровней в БОС тренинге мы сравнили показатели среднего по каждой тренировке между двумя группами, значимых различий не выявлено: р-level по данным результатов прохождения БОС-тренировки в экспериментальной и контрольной группе по каждому замеру соответственно: 0,4015; 0,2004; 0,1853; 0,3099 (U-критерий Манна-Уитни). Для оценки динамики прохождения БОС-тренировок в экспериментальной и контрольной группе отдельно была произведена статистическая обработка данных с использованием T-критерия Вилкоксона. Значимых различий не выявлено.

Перейдем к оценке результатов по методике «Опросник нервно-психического напряжения Т. А. Немчина» [2]. Мы видим, что средние данные отражающие нервно-психическое напряжения снизились как в экспериментальной, так и в контрольной группе: 50 и 47

(эксп. гр), 44 и 39 (контр.гр.). Но статистическая обработка данных с помощью U-критерия Манна-Уитни не выявила значимых различий (p-level 0,5365 и 0,3098 соответственно).

**Выводы.** Статистическая обработка данных не выявила статистически значимых различий между группами. Также можно заметить, p-level уменьшился, что может говорить о том, что есть некая тенденция к изменению этого показателя в сторону выявления различий. Следовательно, подтвердить гипотезу о том, что использование идеомоторной тренировки увеличивает эффективность формирования навыка сознательного изменения функционального состояния, не удалось. Для более точной проверки требуется провести повторное исследование с увеличением числа выборки.

### Источники и литература

- 1) Баршай М., Рыбкина Т. А. Использование биологической обратной связи для коррекции психоэмоционального состояния В.// Таврический научный обозреватель -10-2 (27). - 2017. - С. 6-12
- 2) Водопьянова Н. Е. // Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с
- 3) Шингаев С.М., Никифоров Г.С. Виды психической саморегуляции. // Вестник ЛГУ имени А.С.Пушкина., - №1. Т.5, - 2014. - С.92-101.