

Психологические особенности влияния биологической обратной связи на снижение нервно-психического напряжения у лиц с разным стилем саморегуляции, проживающих в приграничном регионе в условиях специальной военной операции

Научный руководитель – Бабиянц Каринэ Артемовна

Корягина Анна Александровна

Студент (магистр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра общей и педагогической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: anika170391@mail.ru

Значение осознанной саморегуляции как мета-ресурса ярко проявляется в исследованиях благополучия человека. По данным базы Dimension интерес к теме саморегуляции постоянно растет. Методика биофидбек-терапии позволяет вырабатывать у человека навык саморегуляции в стрессовой ситуации и корректировать нервно-психическое напряжение без использования медикаментов.

Данное исследование является пилотным эмпирическим исследованием в составе магистерской выпускной работы о психологических особенностях влияния биологической обратной связи на снижение нервно-психического напряжения у лиц с разным стилем саморегуляции. В исследовании приняли участие лица, проживающие на территории г. Ростова-на-Дону. Нахождение в приграничном регионе в условиях СВО может способствовать росту нервно-психического напряжения и требует выработки индивидуальных механизмов саморегуляции.

Методами исследования стали: методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина (1983), опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» В.И. Моросановой (2004), авторское анкетирование, разработанное с целью выявления имеющихся стратегий саморегуляции, тест биофидбек (оценка психофизиологического состояния), биофидбек тренинг, который проводится на аппарате функционального биоуправления с биологической обратной связью «Реакор».

В качестве биофидбек-терапии был выбран мультипараметрический тренинг обучения навыкам релаксации для уменьшения эмоционального напряжения путем повышения индекса мощности ЭЭГ в диапазоне 7-10 Гц с открытыми и закрытыми глазами, а также повышения дыхательной аритмии сердца (ДАС) с одновременным снижением ЧСС.

С практической точки зрения, выявление связи биофидбек-терапии со стилем саморегуляции поможет сделать подход к тренингу более дифференцированным и результативным.

Гипотеза исследования: мы предположили, что различный стиль саморегуляции у взрослых людей детерминируется различными индивидуально-типологическими особенностями; а также, что эффективность биофидбек-терапии зависит от использования ведущих психофизиологических каналов в процессе саморегуляции; и что у людей с разным стилем саморегуляции может быть по-разному выражена результативность биофидбек-терапии нервно-психического напряжения.

Целью нашего исследования является изучение влияния биофидбек-терапии на снижение нервно-психического напряжения у людей с разными стилями саморегуляции.

Можно выделить следующие стоящие перед нами задачи:

1. Исследовать стили саморегуляции у взрослых людей.

2. Исследовать влияние биофидбек-терапии на снижение нервно-психического напряжения у людей с разными стилями саморегуляции.

3. Выявить закономерности влияния биофидбек-терапии на снижение нервно-психического напряжения у людей с разными стилями саморегуляции.

4. Провести мониторинг выраженности нервно-психического напряжения у взрослых людей до и после курса биофидбек-терапии.

Предметом исследования является саморегуляции нервно-психического напряжения методом биофидбек.

Объект – взрослые люди в возрасте от 19 до 44 лет. В пилотном исследовании приняли участие 26 человек, из них для прохождения тренинга были отобраны 13 респондентов. На данный момент тренинг прошли 7 респондентов: 6 женщин в возрасте от 19 до 43 лет и один мужчина – 35 лет.

Методологическая база исследования. По определению В.И. Моросановой саморегуляция – это умение управлять собственными чувствами, мыслями и поведением для достижения долгосрочных целей. Стиль саморегуляции является формой индивидуально-го стиля человека, который можно определить как индивидуально-устойчивое, типичное для человека своеобразие его произвольной активности [3].

Нервно-психическое напряжение понимается как важный компонент регулирования деятельности человека и характеризующийся переживанием человека дискомфорта на физическом и психическом уровне в случае его чрезмерного негативного выражения [2].

Биологическая обратная связь (БОС) или биофидбек – это современный метод психологической коррекции, направленный на активизацию внутренних резервов организма с целью восстановления или совершенствования физиологических навыков [1].

Результаты пилотного исследования.

Первичный скрининг стилей саморегуляции показал, что у 57% респондентов ведущий индивидуальный стиль саморегуляции – планирование, у 29% респондентов – оценка результатов и у 14% респондентов – самостоятельность. **Первичный скрининг уровня нервно-психического напряжения** показал, что у 14% респондентов он увеличился со слабого до умеренного, у 29% уровень не изменился и остался слабым, у 57% уровень снизился с умеренного до слабого.

У шести респондентов ведущим каналом саморегуляции является альфа-ритм, который показал средний рост после 10-ти тренингов в размере 6,13%. Дыхательная аритмия сердца наиболее выражена у четырех респондентов, ее уровень за время прохождения тренинговой части исследования возрос на 5,83%. Снижение частоты пульса продемонстрировал один респондент на 23,4%.

Вывод: у респондентов с общим низким уровнем саморегуляции и индивидуальными стилями саморегуляции, такими как «планирование» и «самостоятельность», наблюдаются более выраженные изменения нервно-психического напряжения в результате прохождения альфа-тренинга.

Перспективы исследования: изучить статистическую закономерность взаимосвязи стиля саморегуляции и эффективности альфа-тренинга и зависимость данных показателей от индивидуально-типологических данных респондентов.

Источники и литература

- 1) Бабиянц, К. А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть I : учебное пособие / К. А. Бабиянц. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2009. - 112 с.

- 2) Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 166 с
- 3) Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. – М. ; СПб. : Нестор-История, 2020. – 472 с.