

*ФГБОУ ВО «Курский государственный
медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ*

БОС тренинг состояния «спокойствия» как способ развития саморегуляции

*Благов Илья Андреевич, студент 5 курса
факультета клинической психологии*

**Руководитель: заведующий кафедрой
общей и клинической психологии,
профессор Василенко Татьяна Дмитриевна**

Актуальность

В настоящее время отмечается рост нарушений, связанных с эмоциональной сферой. Биологическая обратная связь (БОС) является эффективным и всё более доступным методом развития эмоциональной саморегуляции.



Гипотеза

Основной гипотезой было предположение о том, что состояние «спокойствия», которого респонденты достигали в ходе БОС-тренинга, окажет положительное влияние на развитие навыка саморегуляции.



Состояние спокойствия мы рассматривали как:

- один
 - оптимальной психической активности
- два
 - среднего энергетического уровня
- три
 - функциональное состояние активного возбуждения
- четыре
 - психофизиологического баланса
- пять
 - является переходным состоянием от неравновесного психического состояния к желаемому

Прохоров Александр Октябринович

Рис.1. Цикл динамики психических состояний в ходе достижения желаемого состояния.

Материалы и методы

1. Опросник эмоциональной дисрегуляции (Польская Н.А.);
2. Опросник САН (Самочувствие, активность, настроение);
3. «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера» (адаптация Ю.Л. Ханина);
4. Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА);
5. Анкета «Моё состояние спокойствия» (авторская).



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.

Рис.2. Модель исследования.



Организация исследования

👉👉👉 Ищу желающих: УПРАВЛЯТЬ своими ЭМОЦИЯМИ на БОС

🔍 ЧТО ЭТО И О ЧЕМ?

7 Биологически Обратная Связь – физиологическое зеркало, с помощью которого человек учится управлять своим организмом. Мы будем использовать тренинг по Частоте Сердечной Скорости, то есть будем учиться управлять своим физиологическим, а значит и психическим напряжением. Будем учиться состоянию спокойствия в игровой форме. Будет интересно и крайне полезно!

📌 В ЧЕМ ВАША ВЫГОДА?

- 1. Познакомитесь с одним из самых дорогих устройств в нашем мире;
- 2. Получите абсолютно новый опыт управления своим организмом;
- 3. Если будете прилежны, то за наши 3-4 встречи (3-4 часа соответственно) скрепяно сможете помочь своему навыку саморегуляции;
- 4. Бесплатная консультация по поводу психологических вопросов от меня лично;
- 5. Осознаете, насколько ваше сознание может быть сильно в управлении своим физиологическим и психическим состоянием и частично научитесь этому.

📌 В ЧЕМ МОЯ ВЫГОДА?

- 1. Скорее даже не выгода, а интерес научный, ибо пишу работу на тему развития саморегуляции через БОС;
- 2. Новый опыт в использовании БОС для помощи развития саморегуляции.


📌 КАК БУДЕТ ПРОХОДИТЬ НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?

1. Я составил вкнуту с первичным тестом, чтобы помочь самым нуждающимся; со всеми работать не успею (простое) Там всего 23 вопроса, займёт максимум минут 5-7 времени;
2. Пишу Вам, если прошли тестовый отбор (тест на эмоциональную дисрегуляцию);
3. Согласовываем когда и во сколько Вам удобно встретиться со мной на работу с БОС;
4. Встречаемся. Прошу заполнить пару тестиков, чтобы отследить затем эффективность нашей работы. Очень надеюсь, что ваша мотивация позволит Вам посетить все 3-4 встречи, это позволит мне получить более полное представление о своей работе, а Вам - более выраженный результат;
5. Развеемся новым приобретённым навыкам и достигаем свои мечты!

✓ Анкета: <https://goo.gl/forms/O8j6RSz2Estwyd2>

О работе на БОС (кратко, в основных чертах, на примере управления стрессом): <https://www.youtube.com/watch?v=eeJ5111wxtbo>

👉 ПО всем вопросам пишите лично мне. Илья 🐱

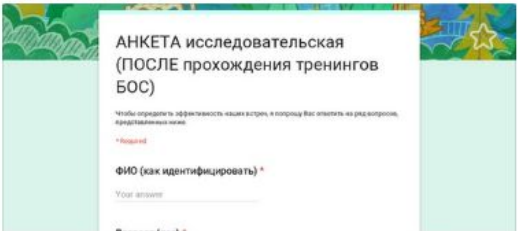


Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
16:40-17:05	Дарья Петрусенко 1	Вероника Яскеляйнен 1	Вероника Яскеляйнен 1	Анастасия Щербинина 2	Вероника Яскеляйнен 2
17:05-17:25	Дарья Швец 1	Дарья Сыровацкая 1	Алина Зерина 2	Ксения Кулиничьева 2	Дарья Сыровацкая 2
17:25-17:50	Валерия Никулина 1	Анастасия Щербинина 1	Катя Шумилова 1	Валерия Никулина 2	Елизавета Стёпина 2
17:50-18:15	Маша Чурикова 1	Ксения Кулиничьева 1	Дарья Петрусенко 2	Вероника Яскеляйнен 2	Дарья Швец 2
18:15-18:40	Алина Зерина 1	Никита Башмаков 1	Валерия Никулина 1	Анастасия Домнина 2	Катя Шумилова 2
18:40-19:05	Анастасия Домнина 1	Алексей Мурских 1	Елизавета Стёпина 1	Алексей Мурских 1	
19:05-19:30				Никита Башмаков 1	



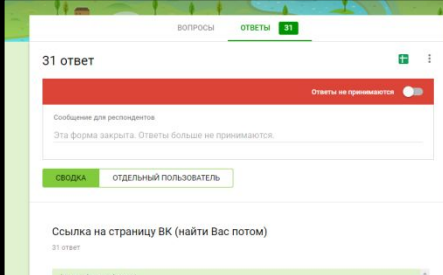
🌈 ОЧЕНЬ прошу - отпишитесь о прочтении и заполнении, чтобы я не присылал в личные сообщения. Нам это очень важно, ибо без неё исследование - не исследование 🙏

<https://goo.gl/forms/qSvZzgPi0p90gZnG2>



АНКЕТА исследовательская (ПОСЛЕ прохождения тренингов БОС)

goo.gl



ВОПРОСЫ ОТВЕТЫ 31

31 ответ

Сообщение для респондентов

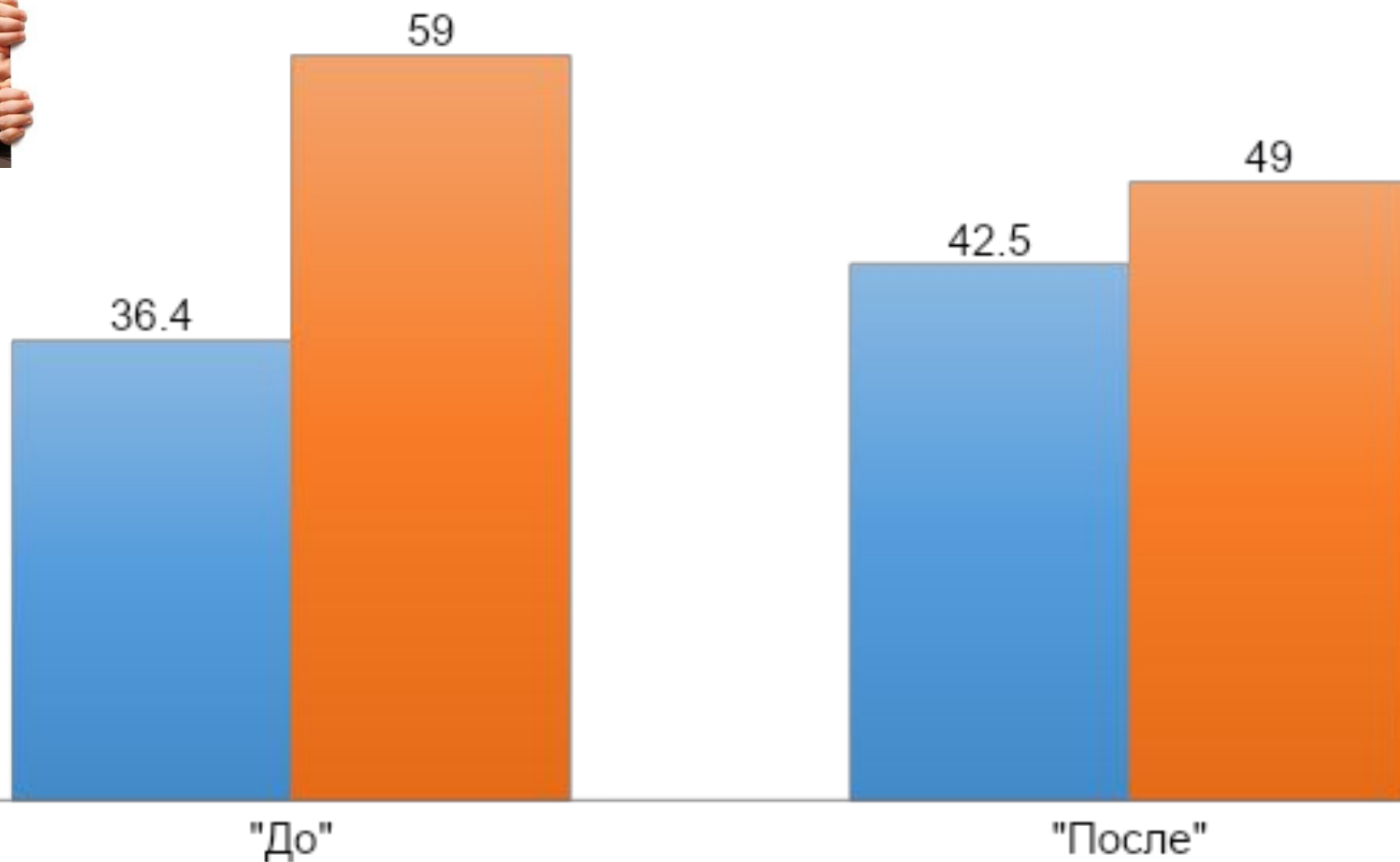
Эта форма закрыта. Ответы больше не принимаются.

Сводка ОТДЕЛЬНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Ссылка на страницу ВК (найти Вас потом)

31 ответ

реактивная тревож. (p-level=0,04) ■ Личностная тревож. (p-level=0,014)



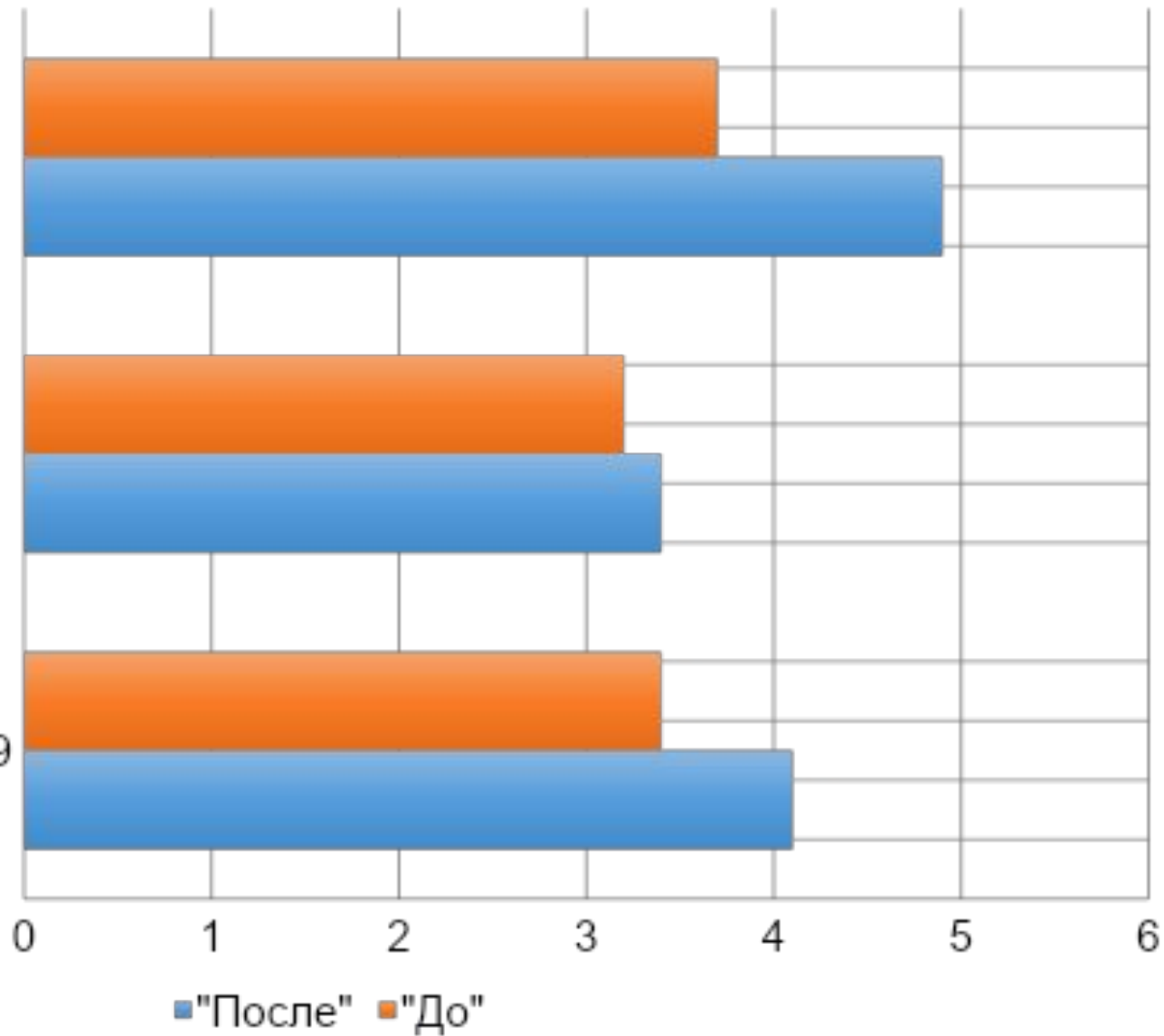
Сравнительный анализ значений реактивной тревожности по методике «До» и «После» эксперимента в группе по результатам «Шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера»



p-level=0,007

Активность p-level=0,75

Самочувствие p-level=0,39



Сравнительный анализ значений «До» и «После» эксперимента в группе по результатам опросника САН

- Негативный аффект $p\text{-level}=0,005$
- Позитивный аффект $p\text{-level}=0,109$

32.5

27



"До"

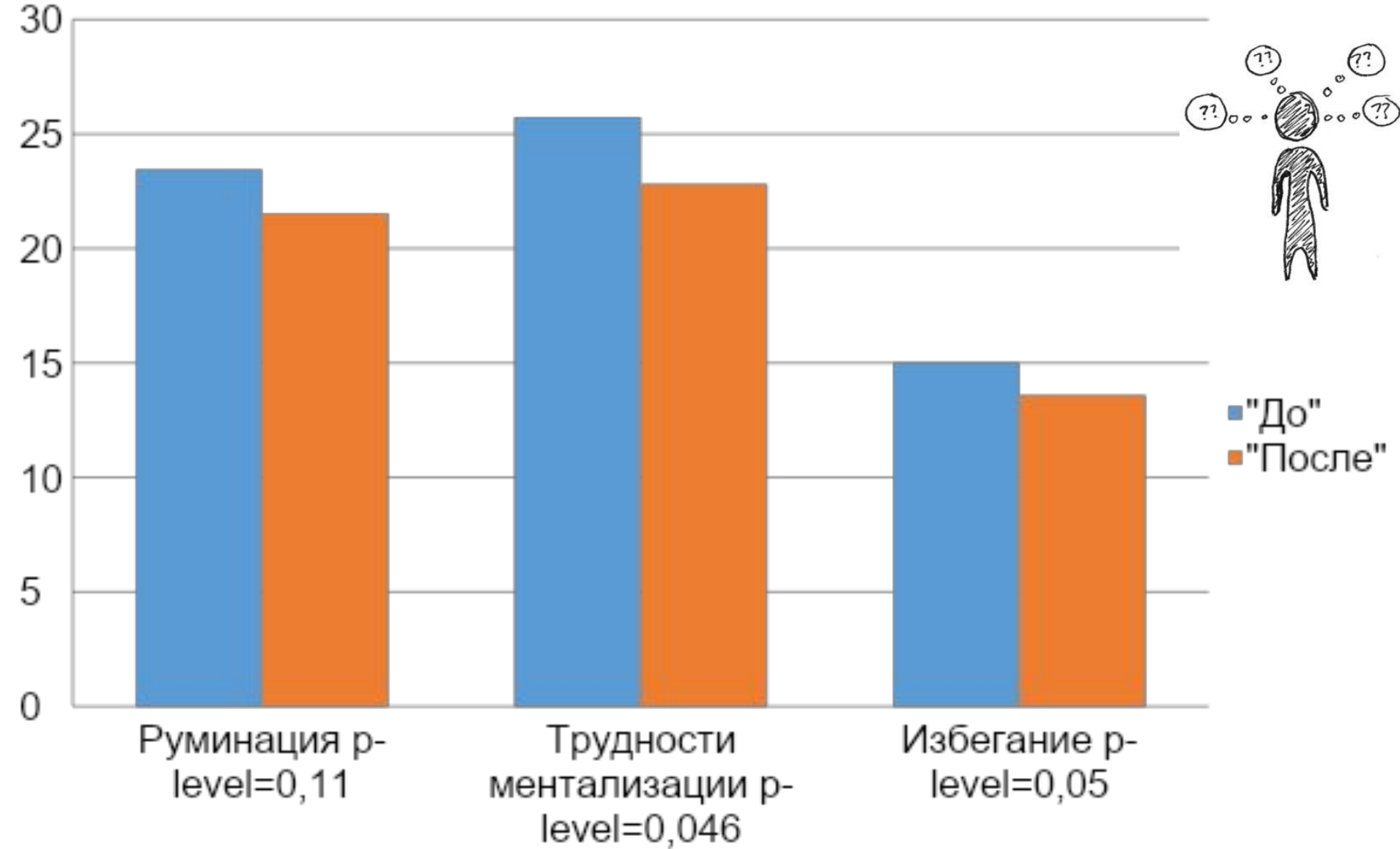
24.3



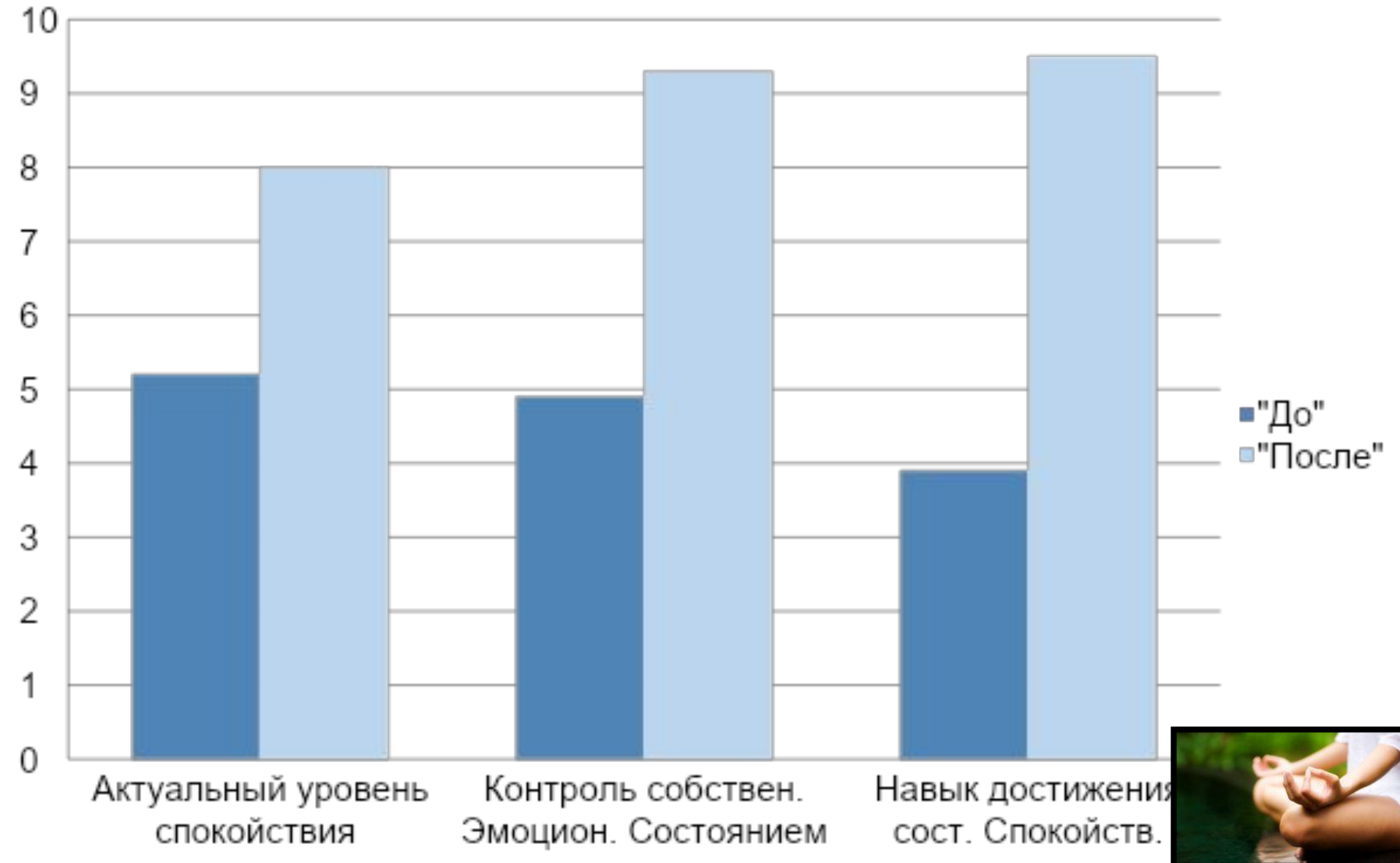
"После"

30.6

Сравнительный анализ особенностей аффективных переживаний «До» и «После» эксперимента в группе по результатам опросника «ШПАНА»



Сравнительный анализ значений «До» и «После» эксперимента в группе по результатам опросника эмоциональной дисрегуляции (Польская Н.А.)




Сравнительный анализ значений «До» и «После» эксперимента в группе по результатам авторской анкеты «Моё состояние спокойствия» (самооценивание по 10-ти балльной шкале).


Выводы


1. БОС-тренинги способствуют **снижению негативного аффекта** у испытуемых, но мало способствуют увеличению позитивного аффекта;
2. БОС-тренинги способствуют **снижению личностной тревожности**;
3. Участие в БОС-тренингах способно **повысить общий фон настроения**;
4. Также БОС-тренинги помогают **улучшить ментализацию** собственных переживания;
5. В ходе БОС-тренингов человек способен научиться **навыку достижения состояния спокойствия** приблизительно за 3-4 тренинга (общей продолжительностью около полутора часа по времени);
6. Также данные тренинги можно использовать в качестве **релаксирующих занятий**, так как после их прохождения актуальный уровень спокойствия значительно ниже, чем до занятия.

Что с этим всем делать

Данные исследования могут стать основой:

 1) для проведения более детального исследования **саморегуляции психических состояний**;

 2) для составления **комплексной эффективной программы** по развитию саморегуляции посредством БОС-тренировок;

 3) также результаты исследования могут **помочь исследователям** психических состояний и саморегуляции в целом, которые работают в психофизиологических и психологических направлениях.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грехов Р. А., Сулейманова Г. П., Харченко С. А., Адамович Е. И. Психофизиологические основы применения лечебного метода биологической обратной связи // Вестник ВолГУ. Серия II. Естественные науки. 2015. №3.
2. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
3. Трунова М. С., Орлов А. Б. Метод биологической обратной связи: психотерапевтическая перспектива // Вопросы психологии. 2014. № 6. С. 33–43
4. 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.
5. 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.

**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**

**С УДОВОЛЬСТВИЕМ
ОТВЕЧУ НА ВОПРОСЫ**

Чтобы быть на связи...

...МОИ КОНТАКТЫ

Вконтакте: <https://vk.com/ia.blagov>

E-mail: ilyadeem@mail.ru

Яндекс.

Почта: iablagov@yandex.ru

