

Секция «Психотерапия и психологическое консультирование»

**Вербализация опыта в условиях безоценочного принятия:
психотерапевтический потенциал биологической обратной связи**

Мельникова (Трунова) Мария Сергеевна

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: mari-trunova@rambler.ru

Работа посвящена изучению психотерапевтических эффектов вербализации внутреннего опыта при усилении его физиологической составляющей методом биологической обратной связи. Биологическая обратная связь (БОС, биоуправление) - метод, позволяющий научиться произвольному управлению физиологическими процессами за счет представления их в форме сигналов, доступных восприятию и пониманию обучающегося. Рассмотрение данного метода в исторической перспективе позволяет выдвинуть предположение о существовании его психотерапевтической составляющей [4]. В соответствии с ранее предложенной схемой [4], методологическим основанием которой выступила концепция клиенто-центрированной психотерапии К. Роджерса [5], проведено эмпирическое исследование, призванное оценить влияние безоценочного позитивного принятия на характер вербализации внутреннего опыта, доступного для осознания в процедуре биологической обратной связи. В исследовании приняли участие 30 человек, которые были случайным образом распределены между двумя экспериментальными группами.

С каждым участником проведен курс из восьми сеансов биоуправления (программно-аппаратный комплекс «БОСПУЛЬС»; регистрационное удостоверение №ФС 022a20000/1027-04, сертификат № РОСС RU.АЯ79.ВО3820; ГУ НИИ молекулярной биологии и биофизики СО РАМН, ООО «Компьютерные системы биоуправления», Новосибирск, Россия). Процедура организована в форме компьютерной игры - гонок, в которых скорость движения игрока обратно пропорциональна его пульсу [2]. Для моделирования гипотетических направлений «ценения» и «оценки», противоположных по своему психотерапевтическому содержанию, использованы два типа инструкций, которые задавали различные установки по отношению к внутреннему опыту. В соответствии с инструкцией, испытуемых «тренинговой» группы (направление «оценки») просили добиться произвольного снижения пульса, тогда как испытуемые «терапевтической» группы («ценение») поощрялись к безусловному, безоценочному принятию своего состояния вне зависимости от текущих физиологических показателей. Биологическая обратная связь в сочетании с установкой по отношению к опыту выступала в качестве независимой переменной. Согласно гипотезе исследования, установка по отношению к опыту влияет на качество его вербализации, что является частью более общих психотерапевтических изменений. В качестве зависимых переменных анализировались такие показатели, как 1) физиологическая динамика процедуры с самоотчетом после каждого сеанса; 2) характеристики вербализации опыта в «экспериментальных» сеансах.

Для оценки физиологических данных использовался коэффициент эффективности, рассчитанный по приросту длительности кардиоинтервалов.

Вербализация опыта оценивалась на материале, полученном во втором и седьмом сеансах, в ходе которых от испытуемых требовалось вслух проговаривать свое актуальное состояние при наличии и отсутствии биологической обратной связи. 120 текстов составили материал экспертной оценки четырех психотерапевтов, проанализировавших тексты на предмет соответствия критериям, организованным в три блока: паттерны представления опыта [1], направленности внимания и обращения с опытом.

Попытки произвольного снижения пульса в тренинговой группе не привели к значимым изменениям к концу обучения. В терапевтической группе, следствием «ценения» опыта, связанного с осознанием и принятием собственных переживаний, является тенденция к увеличению длительности кардиоинтервалов в последнем сеансе ($t = - 2,09$; $p < 0,1$), что согласуется с представлениями о релаксации клиента в ходе успешной психотерапии [3]. Отметим, что различие групп до воздействия задано экспериментальной инструкцией. В речи участников «терапевтической» группы наблюдается тенденция к снижению паттернов, объективирующих опыт ($Z = - 1,93$; $p < 0,1$), доля паттернов, отражающих «тенденцию к субъективному» ($Z = - 2,01$; $p < 0,05$) и «субъективное» ($Z = - 1,99$; $p < 0,05$), значимо возрастает. К концу курса, при наличии обратной связи участники терапевтической группы уделяют существенно большее внимание содержаниям внутреннего мира ($Z = - 2,36$; $p < 0,05$) и в значительно меньшей степени проявляют стремление контролировать своё состояние ($Z = - 3,24$; $p < 0,01$), что согласуется с ожидаемым ростом самопринятия и доверия организму. Таким образом, самоисследование опыта в условиях безоценочного позитивного принятия (ценения) обладает психотерапевтическим эффектом.

Полученные результаты позволяют говорить о «психотерапевтической» составляющей биологической обратной связи, что дает основание для последующего использования данного метода в качестве инструмента научного изучения процесса психотерапевтических изменений.

Источники и литература

- 1) Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб., 2001.
- 2) Джафарова О.А. Компьютерной игровое биоуправление // Биоуправление-21: теория и практика. Новосибирск, 2010. С. 81 –98.
- 3) Роджерс К. Становление личности: Взгляд на психотерапию. М., 2001.
- 4) Трунова М.С., Орлов А.Б. Метод биологической обратной связи: психотерапевтическая перспектива // Вопросы психологии. 2014. No. 6. С. 33–43.
- 5) Rogers, C. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework / S. Koch (Ed.) Psychology: A Study of a Science. N.Y., 1959. V. 3. P. 184–256.

Слова благодарности

Выражаю благодарность моему научному руководителю Александру Борисовичу Орлову, а также всем людям, которые позволили этому исследованию состояться.