

Интегративный подход в психологической коррекции расстройств тревожно-фобического спектра у взрослых людей

Алфеев Александр Витальевич
магистрант
РАНХиГС при Президенте РФ

Тревожность — это индивидуальная личностно-психологическая особенность человека, которая определяется склонностью субъекта испытывать ощущение небезопасности.

Тревожность принято разделять на реактивную и личностную. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью как реакцией на определенную ситуацию или стимул. Личностная тревожность — это особенность личности, которая характеризуется устойчивой склонностью воспринимать большой круг стимулов как угрожающие. Ю.Л. Ханин отмечает, что высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта. [6]

Неадекватное чувство тревоги часто приводит к избегающему поведению, при котором субъект, порой неосознанно, предпринимает целую систему мер для того, чтобы оградить себя от ситуаций, в которых он предполагает испытывать неприятные эмоции. Индивиды, привыкшие к избегающему поведению, демонстрируют низкую способность добиваться жизненно важных целей. А. Арнтц и Г. Якоб [2] различают несколько видов дисфункциональных копинговых режимов поведения: режимы капитуляции, избегания, гиперконтроля и гиперкомпенсации. Большинство из этих режимов невыгодны для самого индивида, а какие-то являются опасными для окружающих людей.

Пациенты с высоким уровнем тревожности, демонстрирующие вышеописанные варианты дезадаптивного поведения, попадают под критерии МКБ-10 для тревожно-фобических (F-40), обсессивно-компульсивных (F42) и других тревожных расстройств (F-41). Данные расстройства нуждаются в психологической коррекции. [5]

Целью нашего исследования являлось изучение интегративного подхода в психологической коррекции расстройств тревожно-фобического спектра у взрослых людей. Данный подход представляет из себя сочетание суггестивных и когнитивных техник, направленных на поиск и коррекцию первопричины тревожно-фобического расстройства.

В ходе теоретического анализа нами были изучены работы И.П. Павлова, П.Жане, К.И. Платонова, Л.П. Гримака, П.И. Буля, Д. Бек, А. Эллиса, А. Арнтц и других авторов. В процессе изучения теоретических основ выявлено, что в основе расстройств тревожно-фобического спектра лежит дезадаптивная реакция на определенные стимулы. Проблемная реакция, определяющая симптоматику расстройства, имеет диссоциативную природу и представляет из себя более или менее выраженное расщепление личности. Она включает в себя отделенный от основной личности набор воспоминаний, состоящий из образов и связанных с ними аффектов и когниций. Люди с тревожно-фобическими расстройствами в рестимулирующих ситуациях реагируют автоматически, впадая с состояние транса. Глубинные убеждения, лежащие в основе расстройства, амнезированы и связаны с определенным аффектом. Состояние аффекта не позволяет пациенту осознать ошибочность дезадаптивных убеждений.

Для экспериментальной проверки вышеописанных выводов нами был проведен опыт

по моделированию дезадаптивного поведения в гипнозе [2 и 3]. В ходе эксперимента испытуемой внушалось бессмысленное действие в нескольких вариантах: без подкрепления, с положительным подкреплением и с отрицательным подкреплением. Опыт показал, что внушение, которое базируется на отрицательном подкреплении, реализуется гораздо быстрее и в полной мере. В результате внушенной амнезии, испытуемая не осознавала причины своих поступков и поэтому ее действия имели все признаки автоматизма по П. Жане, хотя внешне и выглядели как волевой акт. Эксперимент подтвердил диссоциативную природу тревожно-фобических расстройств. Эксперименты по искусственному созданию тревожно-фобических и иных расстройств проводились другими исследователями. Например, стоит обратить внимание на эксперимент Г.Ю. Иванова по искусственному созданию логоневроза [4].

На основе теоретического анализа была определена схема процесса психологической коррекции тревожно-фобических расстройств, которая, в самом общем случае, представлена на Рис.1



Рис.1 Общая схема процесса психологической коррекции тревожно-фобического расстройства.

Эмпирическая часть нашего исследования проводилась на базе Психологического центра Олеси Фоминых, г. Москва. Нами было исследовано 15 пациентов: 13 женщин и 2 мужчин, средний возраст 27 лет. Диагнозы у пациентов: социальные фобии (F40.1) — 7 чел., аэрофобия (F40.0) — 2 чел., агорафобия (F40.0) — 2 чел., страх темноты (F40.2) — 1 чел., генерализованное тревожное расстройство (F41.1) + паническое расстройство (F41.0) — 1 чел., другое смешанное тревожное расстройство (F41.3) — 1 чел., смешанное тревожное и депрессивное расстройство (F41.2) — 1 чел.

Основная гипотеза исследования: в результате применения в процессе психологической коррекции данного сочетания суггестивных и когнитивных техник, реакция пациентов на рестимулирующие ситуации меняется с тревожно-фобической на нормальную.

Для поиска амнезированных событий и отреагирования аффектов использовались техники возрастной регрессии, предложенные К. Беньяном, [8] Р. Хантером, [9] Й. Расмуссеном [10]. Для когнитивной реструктуризации и формирования нового поведения использованы материалы из работ А. Арнтц, Г. Якоб [1] и С.В. Харитонов. [7]

В ходе исследования изучалось поведение пациентов с тревожно-фобическими расстройствами в рестимулирующих ситуациях. Для качественной оценки результатов исследования нами была разработана простая 4-балльная система, позволяющая оценить динамику поведения пациентов до и после сеансов психокоррекции. В результате проведенных нами сеансов психологической коррекции у 11 из 15 испытуемых реакция на рестимулирующие ситуации сменилась с тревожно-фобической на нормальную. У 4 пациентов реакция не изменилась. Обработка результатов по G-критерию знаков показала, что изменение реакции пациентов с тревожно-фобической на нормальную в результате применения интегративного подхода в психологической коррекции является статистически значимым.

По результатам исследования была написана выпускная квалификационная работа на тему: «Сочетание суггестивных и когнитивных техник психокоррекции в работе с людьми с высоким уровнем тревожности», научный руководитель д.п.н, проф. Деркач Анатолий Алексеевич.

Список литературы и других источников:

1. Арнтц А., Якоб Г. Практическое руководство по схема-терапии. Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах. — М.: Научный мир, 2016 — 320 с.
2. Видеозапись эксперимента по гипнозу, выполненного автором. <https://youtu.be/NHFufBqOBpA>
3. Видеозапись 2 эксперимента по гипнозу, выполненного автором. <https://youtu.be/C1TZX0mra44>
4. Иванов Г.Ю. Эксперимент по моделированию логоневроза. Видеозапись. <https://youtu.be/wyt8y6TKEF0>
5. МКБ-10, Международная классификация болезней 10 пересмотра, 2016. <http://mkb-10.com/index.php?pid=4237>
6. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. ЛНИИФК, 1976, 18 с.
7. Харитонов С.В. Основы поведенческой психотерапии. — М.: «Геотар-Медиа», 2015 — 128с.
8. Banyan Calvin D, Gerald F. Kein. Hypnosis and Hypnotherapy for the professional. Abbot Publishing House, Inc. 2001
9. Hunter, R. Hypnosis for Inner Conflict Resolution. Introducing Parts Therapy. «Crown House Publishing Limited», 2005, 137с.
10. Rasmussen, J. Provocative Hypnosis. «Self-published by Author», 2008, 310р.