

Раздел 1

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТНЫХ МЕТОДОВ
И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГОВ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТРУКТУР
И СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

К. Н. Беликов

*Центр развития мозга,
Екатеринбург*

**ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ
СВЯЗИ ПРИ ПОВЫШЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Ключевые слова: психическая деятельность; нейробиологическая обратная связь; стрессоустойчивость.

Введение. Стрессы сопровождают жизнь человека, в зависимости от вида деятельности меняется лишь количество и качество стрессогенных факторов. Устойчивое поведение людей в условиях стресса — важное условие сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека. Существует большое количество определенных понятия «стрессоустойчивость». В данной работе мы будем опираться на определение П. Б. Зильбермана, согласно которому стрессоустойчивость — это «интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической

деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряженной обстановке» [1]. В структуре стрессоустойчивости личности выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Повышение стрессоустойчивости связано с расширением знаний о феномене стресса и методах его преодоления, развитием навыков саморегуляции психофизиологического состояния, актуализацией опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций, формированием моделей конструктивного поведения в стрессогенных условиях, развитием рационального и позитивного мышления, а также повышением осознанности собственного поведения. Существуют профессии, в которых стрессоустойчивость является одним из ключевых условий эффективной деятельности специалистов. При работе с представителями таких профессий перед психологом стоит задача способствовать повышению их стрессоустойчивости.

Материалы и методы. В современных условиях технологии развиваются динамично и предоставляют специалистам возможности, которые не были доступны ранее. Одной из них стала биологическая обратная связь (БОС) — технология, включающая в себя комплекс занятий, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении его физиологических процессов. Суть БОС-технологии состоит в «возврате» пациенту на экран компьютерного монитора или в аудиоформе текущих значений его физиологических показателей, определяемых клиническим аппаратным протоколом. Одним из методов, в рамках которого осуществляется модификация различных параметров ЭЭГ головного мозга, является нейробиологическая обратная связь (нейробос). Данный метод применяется для изменения степени концентрации внимания, контроля уровня эмоционального возбуждения при таких заболеваниях, как депрессия, аддиктивные расстройства, синдром дефицита внимания. Нейробос безусловно является приоритетным среди других методов, так как позволяет изменять биоэлектрическую активность головного мозга, что приводит к изменениям мозгового кровотока и коррекции функ-

ционального состояния человека, включая психоэмоциональную и мотивационную сферы.

Результаты. Метод нейробос позволяет учитывать индивидуальные особенности личности, дозированно подбирать каждому пациенту нагрузку для тренировки и контролировать эффективность ее выполнения в ходе занятий, а также, используя мультимедийные возможности компьютерной технологии БОС, обеспечить высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения занятий.

Заключение. Таким образом, технологию нейробиологической обратной связи можно применять в целях повышения эффективности подготовки специалистов к действиям в условиях повышенной стрессогенности, которая достигается в первую очередь благодаря тому, что БОС позволяет сформировать навык саморегуляции, контроля внимания и эмоционального возбуждения. Кроме того, через развитие внимания возможно повысить осознанность собственного поведения и развить способность принимать решения, действовать в состоянии неопределенности, взаимодействовать с другими людьми в процессе выполнения задачи, направлять свои действия на ее выполнение. Развитие внимания позволяет также ускорить процесс освоения приемов и способов деятельности, развить интеллектуальные способности.

1. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестн. Витебск. гос. мед. ун-та. 2011. Т. 10, № 1. С. 6–19.