

НАПРАВЛЕНИЕ 8.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОДИАГНОСТИКА

М.С. Бобылев

Категории ошибок в методика БОС

В настоящее время появляется все большее количество программ и методик направленных на развитие у человека возможностей самостоятельного контроля над физиологическими процессами. Анализируя эти программы Мы смогли выделить несколько категорий ошибок, свойственные им, как в методологических аспектах так и в практике.

Первая категория ошибок связана с пониманием БОСа как зеркала. Приписывание зеркальной поверхности специфических сил (позволяющих изменять, править, лечить), выглядит настолько же абсурдно как наделение БОСа особою силой, способной вносить изменения. Сам механизм БОСа, или его сигнальные характеристики – не порождают и не могут породить изменения в душе и теле человека. Характеристика любой информации заключается в том , что у нее нет силы независимой от пользователя, целей пользователя и окружающей среды. Используя методики основанные на принципах БОСа необходимо четко понимать, что сам БОС – это лишь процесс, а не законченная (коробочное) решение задачи и получаемая здесь информации является лишь информацией и не более. В наших экспериментах Мы нашли возможность использования БОС-информации в качестве инструмента, обладающим своей силой. Этот эффект получил название БОС-БОСа – он возникает в результате научения и выработки определенных стереотипов поведения. В процессе БОС-тренинга пациент приобретает навыки регулирования раннее неосознаваемых процессов, после закрепления которых он может использовать их в БОС-тренинге как самостоятельные образования для выработки но-

340

вых БОС-связок. Возвращаясь в терминологию «зеркала» – мы нашли возможность использовать зеркало не только для отображение действительности, но и отображать то что отображается.

Вторая важная категория ошибок связана с применением данных получаемых в результате экспериментов над животными. Рефлекс проявляющейся у собаки Павлова не может быть назван механизмом регуляции психофизиологических характеристик. В отличие от человека, который может сознательно вызвать данный процесс. Данная ошибка носит скорее теоретический характер нежели практическое применение. Необходимо заметить, что в процессе БОС-тренинга у пациента тренируемая функция может сворачиваться до рефлекса.

Следующая категория ошибок в БОС-экспериментах с ошибочным пониманием о необходимости минимального количества подготовительного времени. То есть многие исследователи ошибочно принимают за аксиому то, что обратная связь имеет такую «магическую» силу, что ее эффективность может измеряться после того как субъект не на долгое время подвергся воздействию этой силе. Факты таких ошибочных утверждений мы можем встретить в экспериментах Манук, Левесон, Гриль по изменению сердечного ритма: «Настоящие находки, полученные в результате демонстрации значительных изменений сердечного ритма двойной направленности, не поддерживают гипотезу о том, что обратная связь содействует сознательному контролю сердцебиения». На базе одного тренинга авторы предполагают эффективность обратной связи в процессе контроля сердечного ритма. Исследование Плоткина широко цитировались для демонстрации того факта, что альфа обратная связь не вносит вклад в релаксацию или транквилизацию: «Т.о. появилось утверждение, что основной вклад, который альфа обратная связь делает в области медитативных экспериментов, это поддержка установки, которая проводится по отношению к самостимуляции таких состояний» (Плоткин и Кохен, 1976, с.21). Плоткин приходит к выводу о том, что на базе эксперимента EEG в своих двух исследованиях и на базе двух EEG экспериментов в третьем исследовании.

Следующая категория ошибок связанна с длительностью каждой тренировки. Найденные в научной литературе методики, представля-

ют собою только 16-, 10- или даже 3- минутные периоды по длительности. Исследования, в которых использованы периоды от 3-х до 16-ти минут представлены следующими именами: Боргит, Хейд, Ларош и Бедвани (1980); Девис (1980), Далштрдин, Криссон, Тейл и Янссон (1984), Херцфильд и Тауб (1980), Костес, Рапарт и Глаус (1978), Ланг, П.Дж. (1977), МакКен (1983), Нильсон и Холмс (1980), Учияма, Люттерйоханн и Шах (1981), Вильямсон, Янелл, Маргулот и Хутчинсон (1983); Вильсон и Бёрд. Часто общее количество минут тренинга делится на «пробы», метод, заимствованный из исследований животных. Например, Девис провёл 10 семидесятисекундных проб с двадцатисекундными интервалами тренинга EMG. Нильсон и Холмс (1980) провёл 16 одномоментных проб с 15 секундными интервалами. Другие исследователи требовали, чтобы субъекты значительно увеличивали или уменьшали изменения во время успешных проб, таких как ритм сердца (Твентиман и Ланг, 1980), или температуры рук (Сутер, Фредериксон и Портуэзи, 1983). Все эти эксперименты не давали возможности человеку закрепить навыки или вообще найти успешный способ поведения в БОС-тренинге. Используя описанное ранее Мы можем утверждать что использования столь кратковременного БОС-тренинга возможно, но лишь после того как пациент выработает соответствующие навыки и они будут свернуты до уровня рефлексов.

Пятая категория ошибок определяется тем, что многие исследователи считают – что домашнее задание не является необходимым. Они основываются на выводах о том что сила находится в БОС-тренинге, который используется только в лаборатории или в клинике.

Исследование механизмов БОС редко нуждались в практиках, чтобы делать домашние задания. Более чем в 300 научных исследованиях EMG, температурных изменениям, ритме сердца, кровяном давлении только у 15% отмечено, что была рекомендована домашняя практика. Несколько исследователей отменили домашнюю тренировку. В некоторых случаях предположение домашнего задания не более, чем «делать дома то же, что и делаете в лаборатории».

Неудача обобщить домашние упражнения в исследовании БОСа исходит из приписанной механизму специфической силы и любое изменение, которое действует на результат независимо от специфического эффекта «спутывает» результаты и должно быть исключено. В

таким понимании домашняя работа не может быть дана, потому что она привносит «путаницу» изменений, и данные по «специфическому эффекту» БОС лишаются законной силы. «Блэнчард и Янг были вынуждены сделать вывод, что в то время, как данные выглядели обнадеживающими, уникальный вклад обратной связи EMG был значительно смешан как с включениями др. релаксационных методов во время тренинга, так и регулярной домашней практикой релаксации без обратной связи.» (Александр и Смитт, 1979, с.125).

В соответствии с теорией тренинг может продолжаться только пока испытуемый связан с приборами, а инструменты БОС не даны субъектам для домашнего использования. Эксперименты таких учёных, как Будзинский, Стойва, Адлер и Юллани (1973), Саргент, Уолтере и Грин (1973), Штерман и Макдоналд (1978) являются ранними исключениями этой практики. Отсутствие домашних практических упражнений с инструментом или без него воспрепятствовало развитию тренинга БОСа. Тренированные атлеты не могут достичь победы без регулярной практики и обратной связи с тренером. В большинстве случаев тренинг в лаборатории или клинике не достаточен для навыков саморегуляции или чтобы применить его в др. ситуациях. Домашняя работа это всеобъемлющая часть успешного тренинга.

Нами было замечено как многие исследователи полагают, что – «ответная реакция находится под контролем характеристик обратной связи: стимула, усилителя и случайности».

В своей книге по поведенческой медицине под названием «оперативное условие» Олтон и Нунберг (1980) утверждают: «БОС учит личность развивать сознательный контроль над некоторыми биологическими процессами. В связи с этим это является формой обучения отличной от др. форм в основном по типам обратной связи, которые контролируются» (с. 24) Эти авторы предполагают, что человеческое обучение подобно исследованиям животных -люди используют те же самые стратегии и являются субъектом для тех же самых ситуативных и психологических изменений, как и лабораторные животные; основное отличие в БОС-тренинга в том, что человек не подвергается прессингу – ему дается возможность самостоятельно найти правильное решение. В соответствии с этой ошибочной категорией и несмот-

ря на использование термина «сознательный», авторы продолжают: «Чтобы быть эффективным в контроле поведения, усилители должны быть сделаны пропорционально поведению» (с. 24) Мы также заметили, что Хатч (1982) и Фуриди и Рили (1982) думают, что случайность между стимулом и ответной реакцией определяет поведение.

Язык «контроля» и «определений» это утверждение причинной связи. В условно-оперативной модели стимул, усилитель и случайность являются внешними, опытными изменениями, а не субъективными изменениями и, как замечено, задуманы, чтобы контролировать поведение или являться его причиной. Местоположение контроля по замыслу является внешним по отношению к субъекту. Важно отметить, что в исследованиях животных местоположение контроля является внешним по отношению к животному настолько, что исследователь имеет власть контролировать стимулы, усилители и случайности между стимулами ответной реакции и усилителями. По этой причине внешнее местоположение контроля применяется и развивается в исследованиях животных.

Применяя язык этих моделей с литературной точки зрения можно сказать: «Потепление руки происходит под контролем зелёного цвета», когда зелёный свет даёт сигнал потеплению руки. Не может быть установлено, что потепление руки начинается с контроля гипоталамуса, системы конечностей, коры головного мозга или мозжечка. Ошибка здесь выглядит очевидной – зелёные огни имеют не больше силы увеличивать температуру руки, чем красные огни светофора имеют силу заставить нас включить тормоза. Человек, который увеличивает температуру руки или тормозит на красный свет, контролирует свою ответную реакцию.

В БОС тренинге – как инструмент обратной связи, так и информация или случайность между информацией и ответом не имеют власти контролировать ответ, так как и не имеют власти контролировать ответ, когда мы используем зеркало. В БОС тренинге местонахождение контроля внутреннее, так же, как когда мы используем зеркало. Человек контролирует случайность между стимулом и ответной реакцией. Человек контролирует случайность, потому что человек контролирует ответную реакцию, которая в свою очередь производит «стимул обратной связи». Например, если вы положите правую руку

на левое ухо, когда смотрите в зеркало, вы увидите то же самое движение, отражённое в зеркале. Отражение этой обратной реакции работает как стимул для нового поведения, как усилитель, и как стимулирующая информация, и всё под вашим контролем, потому что вы иницилируете поведение. Было бы предрассудками полагать, что зеркало явилось причиной того, что вы положили вашу руку на ухо. Подобно этому, в цифровом исследовании контроля потока крови, мы производим внутреннее состояние и мы видим немедленную реакцию на счётчике. Ответная реакция есть стимул, ответ, информация и усилитель. В то же самое время мы также понимаем случайность между внутренним состоянием, которое мы добровольно продуцируем, и психологической ответной реакцией, которая отражается в обратной связи.

Предположение, что поведение меняется через БОС-тренинг, контролируется внутренней силой практиканта и приводит к серьёзным методологическим проблемам в исследовании. Когда мы думаем, что характеристики обратной связи (стимул, усилитель, информация и случайность) контролируют ответ или что обратная связь, предполагается, имеет специфический обратный эффект, человек в ситуации ослабевает, учение разрушается из-за недостатка ясных целей, тщательного инструктажа, домашней практики и тренерского наблюдения, и изучается наиболее устаревшая форма.

В подтверждении того, что миф о внешней силе контроля регулярно встречается в исследовании БОС тренинга. Многочисленные научные статьи были написаны о «свойствах стимула, свойствах ответной реакции, свойствах случайности и свойствах усиления.» (Каткин и Голдбант, 1979, с. 186) Естественное следствие этого мифа это недостаточность исследований по уникальным человеческим параметрам, вовлечённым в успешное изучение. Далее, исследование, основанное на мифе о привидении в коробке, терпит крах, не потому что тренировка СКФП терпит крах или люди не могут научиться саморегуляции, но потому что в коробке нет волшебства. «Волшебство» – в людях, пользующихся коробкой.