

ПЕРСПЕКТИВНИЙ ТРЕНІНГ З ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНИХ СТРАХІВ У ОФІЦЕРІВ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ

У статті висвітлено зміст перспективного психопрофілактичного тренінгу, апробованого у 2012 році в межах комплексного психологічного експерименту в авіації Повітряних Сил ЗС України, та спрямованого на запобігання розвитку анкіозних невротичних розладів у офіцерів льотного складу.

Ключові слова: військові льотчики, професійні страхи, психологічна профілактика, систематична десенсибілізація, імплізивна терапія.

В статті раскрыто содержание перспективного психопрофилактического тренинга, апробированного в 2012 году в рамках комплексного психологического эксперимента в авиации Воздушных Сил ВС Украины, и направленного на предупреждение развития анкиозных невротических расстройств у офицеров летного состава.

Ключевые слова: военные летчики, профессиональные страхи, психологическая профилактика, систематическая десенсибилизация, имплизивная терапия.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Емоційні стани людини зумовлені умовами існування та діяльності і мають особистісний характер. За своєю суттю вони є суб'єктивними переживаннями, які сигналізують про благополучний або неблагополучний стан організму і психіки, при чому мають не тільки суб'єктивний, а й об'єктивний предметний зміст.

Почуття, які спонукають активність, називаються стенічними (позитивними), почуття, які пригнічують її – астенічними (негативними). Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій, перетікання їх у почуття виступають емоційні стани людини, які визначають в основному зовнішню сторону поведінки і психічної діяльності та, відповідно, також можуть бути стенічними або астенічними.

У контексті психологічного супроводу процесу бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, чия професійна діяльність є емоційно завантаженою та протікає у екстремальних умовах, – льотчиків, моряків-підводників – не втрачає актуальності проблема необхідності підтримки оптимального стану емоційно-вольової сфери військового фахівця. Водночас, процес психопрофілактики виникнення негативних емоційних станів у військовослужбовця не може вважатися цілісним без введення до нього етапу психокорекційних заходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі є всі підстави для розробки системи психокорекційних заходів у рамках психологічного забезпечення процесу бойової підготовки Збройних Сил України. Наукове бачення усіх зазначених проблем, зокрема, базується на тому, що при

негативному відношенні до об'єкту переживань у особистості можуть сформуватися почуття та, відповідно, емоційні стани, які несуть негативне забарвлення. Поруч із негативним соматичним впливом вони через свій астенічний вплив на емоційно-вольову сферу особистості ускладнюють виконання нею професійної діяльності [1]. Про необхідність корекції негативних проявів емоційно-вольової сфери свідчили історично відомі науковці-психологи Кемпінські, Маслоу, Вольпе [2]. Це бачення дістало подальшого розвитку в працях сучасних науковців, як закордонних – Ф. Джойса [8], Е. Мінделла [9], так і вітчизняних – Р.А. Абдурахманова, П.А. Корчемного, Л.А. Кітаєва-Смика, О.В. Змановської [3], І.Г. Малкіної-Пих [6]. Проблеми здійснення психокорекції емоційних станів військовослужбовців у Росії приділяють увагу ряд авторів, зокрема, О.Г. Караяні, І.В. Сиром'ятніков [4], А.Г. Маклаков [5]. Бачення психологічної реальності екстремальної військової діяльності отримали подальший розвиток у процесі наукового розроблення таких прикладних проблем військової психології, як психологічна підготовка військ до активних бойових дій, психологія бойового управління, раптовості й ризику (А.Я. Анцупов; Г.В. Гнездилов; С.І. Дудін; А.І. Омелькін; У.Е. Попов; В.В. Сисоєв; Г.В. Ложкін; В.В. Стасюк; О.П. Макаревич; В.В. Ягупов).

На жаль, вітчизняна психологія за попередні роки свого існування не проводила прикладних досліджень, які б на підставі комплексного аналізу проблеми психокорекції анкіозних негативних станів в ході професійної діяльності військових

льотчиків надавали дієві варіанти їх розв'язання. Внаслідок цього втілені у військах практичні рекомендації поки що не завжди дозволяють органам військового управління приймати компетентні з психологічної точки зору рішення.

Відповідно, **метою даної статті** є висвітлення змісту перспективного психопрофілактичного тренінгу, апробованого у 2012 році в межах комплексного психологічного експерименту в авіації Повітряних Сил ЗС України, який пропонується системно використовувати для запобігання розвитку анкіозних невротичних розладів у процесі психологічного супроводу професійної діяльності офіцерів льотного складу.

Викладення основного матеріалу.

Основною психологічною особливістю професійної діяльності військових льотчиків складу є її екстремальність, що створює підґрунтя для виникнення й розвитку багатьох негативних психологічних феноменів, одним з найнебезпечніших серед яких віднедавна справедливо вважається професійний страх. Будучи за своєю сутністю дезадаптивним астеничним явищем, яке може набувати критичної інтенсивності, професійний страх перешкоджає оптимальному здійсненню суб'єктом професійної діяльності, інколи навіть унеможливаючи її. Очевидним є те, що у контексті діяльності військового льотчика професійний страх значної інтенсивності, негативно впливаючи на її якість, суттєво підвищує ступень небезпеки для життя та здоров'я суб'єктів цієї діяльності (військових льотчиків), причетних осіб (пасажирів під час здійснення перевезень військово-транспортною авіацією), а також, опосередковано, для сторонніх осіб (цивільного населення, що мешкає в районах виконання польотів). Іншим аспектом негативного впливу зазначеного психологічного феномену є його сприяння розвитку психічної неспроможності офіцерів льотного складу продовжувати свою фахову діяльність, зокрема, розвитку синдрому професійного "вигорання", що призводить до їх подальшої професійної дискваліфікації. Звідси впливає надзвичайна важливість урахування й адекватної компенсації такого явища як професійний страх у діяльності військових льотчиків.

З цією метою у 2012 році нами був розроблений та апробований в авіаційних військових частинах Повітряних Силах ЗС України перспективний

психопрофілактичний тренінг, сутність та зміст якого викладені нижче.

З урахуванням сформованих ключових позицій практичного вирішення проблеми виникнення й закріплення професійних страхів у військових льотчиків, а саме:

- відсутність необхідності зміни полярності емоційної сутності відношення до стрес-факторів поряд із необхідністю інтроспективної оптимізації емоційних реакцій;

- необхідність проведення операцій зі сферою когнітивного сприйняття, за умови незмінності проблеми наявності стрес-факторів;

- необхідність прикінцевої зміни поведінки досліджуваного на підставі змін в його уявленні,

для її вирішення нами було вирішено використати поєднання когнітивно-поведінкового та біхевіорального підходів, основу яких складають теорії когнітивної обробки інформації У. Найссера, научіння А. Бандури й теорія особистісних конструктів Дж. Келлі, а також теорії умовних рефлексів І. П. Павлова та реципрокності емоцій Дж. Вольпе.

На ґрунті обраного комплексного підходу ми вирішили застосовувати поєднання професійно адаптованих сучасних модифікацій методу систематичної десенсибілізації, розробленого Дж. Вольпе, та методу імпульсивної терапії, розробленого Т. Г. Штампфлем, у версії "тривала експозиція стимулів".

Сутність методу Вольпе полягає у профілактиці неадаптивної (у тому числі невротичної) поведінки особистості шляхом виключення страху або тривоги, яке має відбутися через поєднання за часом рефлексу відчуження страху й протилежного рефлексу (заспокійливого). Тобто, мова йде про реципрокність (взаємне виключення) емоцій.

Закріплення досягнутого методом Вольпе результату, що було необхідним через більш жорсткі умови, які висувуються до психіки військового льотчика особливостями його діяльності, ми вирішили здійснювати за допомогою варіації методу Штампфля, побудованого на гіпотезі, що невротична поведінка, особливо сильна тривога, формується як механізм уникнення, з метою боротьби з витисненими зі свідомості психотравмуючими переживаннями, і що стійкість тривоги стає можливою завдяки відносному успіху уникнення. Первинна відмінність обраного методу "тривала експозиція стимулів" від методу

систематичної десенсибілізації полягає в тому, що пацієнтові пропонується або уявляти себе в найбільш страшаючих ситуаціях протягом тривалого періоду без релаксації, або перебувати в них. Експозиція стимулів в терапії страхів використовується у двох формах: у реальності (In Vivo) і в уяві (In Sensu). Часто обидва способи експозиції становлять єдину процедуру – клієнт спочатку звикає до страшних стимулів в уяві, потім домагається того ж у реальності.

Мета імпульсивної терапії – штучно викликати інтенсивний страх, який приведе до зменшення страху в реальній ситуації. Придушення страху відбувається в результаті тривалого перебування в ситуації, яка викликає страх, через формування нового динамічного стереотипу уявлення про ситуацію та усвідомлення ненастання наслідків, які раніше лякали можливістю свого настання.

Зазначені психотерапевтичні методи первинно протистоять один одному за принципом дії, проте сучасна загальносвітова тенденція до розвитку мультимодальних психотерапевтичних і консультативних підходів, про що свідчать, зокрема, М. Перре, У. Бауманн, М. Є. Литвак, В. В. Макаров, створює передумови до пошуку й ретельної оцінки ефективності сполучення в рамках терапевтичних сесій, досить суперечливих з погляду методології прийомів і технік.

З урахуванням специфічних умов професійної діяльності льотного складу, можливостей структури виховної та соціально-психологічної роботи у авіаційних частинах Повітряних Сил ЗС України, а також сучасних адаптованих модифікацій зазначеного методу, нами було запропоновано до апробації наступний варіант психофілактичного тренінгу, що складався із чотирьох етапів.

І. Підготовчий етап тренінгу.

На даному етапі нами були виконані такі підготовчі заходи:

- складання ієрархій тривожних стимулів на основі визначених авторським опитувальником ПСЛ професійних страхів військових льотчиків;
- підбір заступниками командирів частин з виховної роботи відповідних приміщень у військових частинах для проведення психофілактичних сеансів;
- відповідне регламентування розкладу дня для досліджуваних льотчиків наказами командирів частин;
- детальні інструктажі залучених офіцерів структури виховної та соціально-

психологічної роботи (ВСПР) щодо проведення індивідуальних бесід та профілактичних сеансів;

- індивідуальні бесіди із досліджуваними щодо додаткового з'ясування обставин виникнення невротичних реакцій, обговорення участі в профілактичному тренінгу;

- залучення до профілактичного тренінгу льотчиків-експертів ("героїв").

II. Етап систематичної десенсибілізації "In Sensu".

Щоденно у визначений час спільно з офіцерами структури ВСПР проводились профілактичні сеанси, які мали на меті витіснення та заміщення емоцій тривоги й страху на емоції спокою в підсвідомості визначеної категорії досліджуваних військових льотчиків. Кожен сеанс проводився індивідуально, пацієнт (військовий льотчик) розташовувався в зручному положенні лежачи. Аудитор почергово анонсував наростаючі за інтенсивністю тривожних уявлень ситуації з життя льотчика (кожну двічі), що склали ієрархію тривожних стимулів, побудовану на фабулі визначеного професійного страху. Пацієнт протягом 5-10 секунд уявляв їх собі, після чого розслаблявся та сигналізував аудиторіві про можливість продовження. Через 20-30 секунд аудитор анонсував наступну позицію ієрархії. У разі виникнення в пацієнта на будь-якому етапі почуття страху (тривоги) він подавав сигнал про це; надалі відбувалось усунення цього почуття та заміщення його емоцією спокою таким чином:

- виконання пацієнтом за командою аудитора первинної дихальної та м'язової релаксації, заснованої на методиці Е. Джекобсона (самостійно) – 8-10 швидких вдихів та повільних видохів;

- виконання психоемоційної релаксації із спокійним та упевненим обговоренням своїх вірних (нормальних) дій у даній ситуації з "героєм" – спеціально запрошеним льотчиком-експертом, до якого у пацієнта існувала безумовна пошана та значна довіра як до професіонала.

Після виникнення та усунення почуття страху (тривоги), про що мав засвідчити сам пацієнт, сеанс припинявся. Наступного дня аудитор починав сеанс із пацієнтом з тієї позиції в ієрархії тривожних стимулів, що передувала позиції, яка напередодні викликала страх (тривогу). Таким чином з військовим льотчиком за декілька сеансів відпрацьовувались усі позиції з ієрархії

тривожних стимулів, результатом чого ставало руйнування старого та закладення підвалин створення нового підсвідомого стереотипу асоціації певного польотного явища (ситуації), яке раніше викликало страх, із відчуттям спокою та впевненості. Уся ієрархія тривожних стимулів відпрацьовувалась щоденно, без змін приміщення, часу проведення, осіб аудитора та льотчика-експерта. За один сеанс в залежності від первинної інтенсивності професійного страху відпрацьовувались 4-7 позицій ієрархії з наступною комплексною релаксацією, що загалом займало 10-15 хвилин. Завершенням етапу для кожного льотчика було проходження усієї ієрархії страхів з напрацюванням спокійної реакції на пред'явлення будь-якого стимулу з неї.

Загалом десенсибілізація одного професійного страху льотчика тривала 3-5 днів, тобто протягом одного тижня. Оперативність проведення сеансів дозволяла аудиторам працювати щоденно із 3-6 льотчиками. Таким чином, етап систематичної десенсибілізації "In Sensu" був відпрацьований у військових частинах за 1-2 тижні, в залежності від кількості льотчиків, обтяжених професійними страхами, та інтенсивності цих страхів.

III. Перехідний тренажний етап (поєднання елементів систематичної десенсибілізації та імпульсивної терапії, "In Sensu – In Vivo")

На даному етапі в процес умовно-рефлекторного витіснення та заміщення негативних емоцій було введено елементи методу тривалої експозиції стимулів, відомого за кордоном під назвою "flooding" (англ. – повінь), який являє собою найпотужніший варіант імпульсивної терапії, з переходом від когнітивної версії "In Sensu" до "In Vivo". Це реалізовувалось шляхом виконання кожним досліджуваним військовим льотчиком серії спеціалізованих вправ-польотів на льотних тренажерах, якими оснащені класи льотної підготовки в авіаційних частинах. У ході цих вправ виконувалось тренажне відтворення відповідних особливих та небезпечних ситуацій у польоті з психологічним супроводом, що мало створювати новий когнітивно-емоційний образ їх сприйняття льотчиком.

Слід зазначити, що вправи на авіаційних тренажерах вже не перше десятиліття мають місце в процесі наземної підготовки льотного складу. Принципово новим у варіанті нашого експерименту було застосування в ході даних

тренажів відповідно зорієнтованого психологічного супроводу, методика якого полягала в наступному.

Як справедливо відзначають знані фахівці в галузі авіаційної психології, зокрема, J. A. Wise, M. Martinussen, K.-M. Goeters, К. К. Платонов, В. О. Пономаренко, М. В. Макаров, обладнання кабіни тренажеру, апаратурна акселераційно-рухова, аудіо- та відео-імітація польоту, ведення радіообміну з льотчиком-інструктором та виконання звичного порядку дій з арматурою кабіни сприяють вживанню досліджуваного льотчика в образ польоту. Під час виконання віртуального польоту льотчик-інструктор, роль якого виконував вже відомий за попереднім етапом експерименту льотчик-експерт, штучно вводив відповідну відмову авіаційної техніки (модельовав відповідну польотну ситуацію). Створення ситуації відбувалось на попередньо визначеному за бланком ПСЛ даного льотчика етапі польоту. Всі подальші дії льотчика, спрямовані на усунення наслідків особливого випадку в польоті (ОВП) супроводжувались підказками інструктора по радіо. У випадку виникнення реакцій страху робота тренажера призупинялась, льотчиком виконувалась дихальна та часткова м'язова релаксація, інструктор проводив детальне заспокоююче роз'яснення об'єктивного рівня небезпечності даної ситуації та вірних дій льотчика у цьому випадку. Після заспокоєння функції тренажера поновлювались і льотчик повертався до відпрацювання своїх дій в ОВП. У разі фіксування появи у льотчика стійкого відчуття страху здійснювалося припинення польотів на тренажері із поверненням до них наступного дня.

Загалом кожний досліджуваний льотчик виконував по 4-5 "віртуальних" польотів до повного зникнення реакцій страху у відповідних ОВП за самозвітами, у складних випадках – до 8 польотів. Польоти на тренажері виконувались щоденно, по 2 польоти в день, причому відповідний випадок створювався тільки в одному з них, визначеному шляхом рандомізації. Загальна тривалість етапу склала 1-2 тижні. В якості варіанту заміни застосовувались тренажі на авіаційній техніці (АТ) з відпрацюванням відповідних особливих випадків у польоті під керівництвом та спостереженням інструктора.

IV. Польотний етап імпульсивної терапії "In Vivo".

На даному етапі метод тривалої експозиції стимулів використовувався у класичному вигляді. Реалізація методу полягала в штучному створенні відповідних позаштатних ситуацій під час польоту. Переживання досліджуваним льотчиком професійного страху максимальної інтенсивності водночас з професійним подоланням ситуації, підкріпленням психологічною підтримкою старшого товариша, мало остаточно закріпити в нього створений новий когнітивно-емоційний образ сприйняття небезпечних ситуацій, можливість чого підтверджують сучасні наукові погляди.

Заходи етапу виконувались із досліджуваними льотчиками під час польотів на УБ-літаках, або у складі екіпажів на літальних апаратах військово-транспортної авіації (ЛА ВТА). Незаплановане відключення обладнання та систем ЛА заборонено військовими регламентуючими актами, тому у нашому експерименті льотчиками-інструкторами застосовувались дозволені методи й прийоми:

- виконання запланованих польотів на імітацію відмови двигуна, на імітацію відмов авіаційного та радіоелектронного обладнання;
- виконання імітаційних заходів на посадку з прибораним шасі;
- виконання імітації відмови приладу шляхом заклеювання його індикатору папером;
- імітація відмови радіозв'язку шляхом переходу на "глухий" канал;
- опускання обмежуючих поле зору площин ("шторок") тощо.

У разі фіксування появи у льотчика страху імітація особливого випадку в польоті не припинялась, анкіозні стани підтримувались на максимальному рівні інтенсивності, одночасно відбувався контроль льотчика-інструктора за діями та станом досліджуваного, та, за необхідності, втручання в управління ЛА. Протягом однієї льотної зміни досліджуваній військовий льотчик виконував від 1 до 3 таких польотів, в кожному з яких відбувалося по 2-3 імітації страхуючої ситуації. У міжпольотні періоди досліджувані льотчики проходили обов'язковий медичний огляд з метою контролю фізіологічних змін та коливань показників. Польоти на імітацію ОВП виконувались до отримання самозвіту досліджуваного льотчика про зникнення відчуття інтенсивного страху у відповідних випадках.

Тривалість етапу в залежності від початкової інтенсивності страху кожного льотчика та його індивідуальних особливостей, а також в залежності від частоти проведення польотів та можливостей військової частини з планування індивідуального польотного навантаження за зміну на досліджуваного льотчика, склала 2-4 льотні зміни, тобто до 1,5 місяця. За результатами проведення заходів етапу досліджуваним військовим льотчиком в середньому довелося виконати по 4-6 імітаційних польотів до зникнення відчуття інтенсивного страху.

Після отримання звіту досліджуваного льотчика про те, що відповідна ситуація в польоті не викликає в нього страху, він упевнений у собі, своїх силах, та підтвердження цього звіту льотчиком-інструктором (спостерігачем), приймалося рішення вважати даного льотчика таким, що успішно пройшов курс психологічної профілактики професійних страхів.

Перевірка результатів практичного застосування запропонованого тренінгу виявила суттєве покращення якості професійної діяльності, поточного і ситуативного психофізіологічного стану в усіх військових льотчиків експериментальної групи (31 з 31) за основними параметрами: нервово-психічна стійкість; особистісна та ситуативна тривожність; прогноз тривожних розладів; комплекс емоцій, ситуативне емоційне збудження; передпольотний функціональний стан; якість виконання польоту, що засвідчило значну його ефективність в профілактиці виникнення та розвитку льотних професійних страхів.

Висновки. Професійні страхи являються небезпечним психологічним феноменом, який невід'ємно супроводжує такий екстремальний вид професійної діяльності як льотна. Необхідно враховувати, що в розпорядженні сучасного українського льотчика мають бути не тільки засоби професійної підготовки (зокрема, льотні тренажери) та медична служба, на що спиралася система забезпечення професійної діяльності льотного складу зразка 60-80-х років минулого століття, а й адекватні заходи психологічного забезпечення. Останнє повинне виступати в якості проміжної високоефективної фази між тривалими складними процесами з формування оптимальної психологічної моделі льотного спеціаліста та його підсумкової психічної реабілітації.

Запропонована система профілактики професійних страхів офіцерів льотного складу демонструє належні якості:

Питання психології

- зорієнтованість на емоційно-вольову сферу особистості типу “військовий льотчик”;
- відповідність специфічній системі льотної професійної діяльності;
- можливість оперативного застосування;
- відносно невелика загальна тривалість процесу;
- ефективність використання;
- простота у виконанні;
- відсутність необхідності залучення додаткових сил, засобів та фінансування для реалізації.

Застосоване поєднання класичних варіантів методик систематичної десенсибілізації “релаксація” та “емотивна уява” “In Sensu”, а також методу тривалої експозиції стимулів “In Vivo” на практиці дозволяє швидко та надійно досягти

поставленої мети – нормалізувати стан емоційно-вольової сфери військового льотчика в умовах професійної діяльності шляхом здійснення психологічної профілактики виникнення й розвитку тривожних розладів.

Реалізація запропонованого психопрофілактичного тренінгу в процесі психологічного забезпечення навчально-бойової підготовки льотної складу Збройних Сил України безумовно сприяє підтримці оптимальної якості професійної діяльності та психофізіологічного стану військових льотчиків, та, внаслідок цього, збереженню фізичного й психічного життя та здоров'я льотної складу, недопущенню втрат фахівців льотної складу через дискваліфікацію, підвищенню рівня безпеки польотів.

Література

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2011. – 720 с.
2. Вольпе Д. Практика поведенческой терапии / Д. Вольпе. – М.: Наука, 1969. – 374 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения / Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2008. – 288 с.
4. Караяни А.Г. Прикладная военная психология. Учебно-методическое пособие / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
5. Маклаков А.Г. Психология и педагогика. Военная психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2009. – 1024 с.
7. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.Г. Ромек. – М.: Академия, 2002. – 192 с.
8. Джойс Ф. Гештальт-терапия шаг за шагом / Ф. Джойс, Ш. Силлс. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010. – 352 с.
9. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика / Э. Минделл. – М.: НФ Класс, 2007. – 160 с.
10. Агеенкова Е.К. Символдрама. Сборник научных трудов / Е.К. Агеенкова, Т.Б. Василец, И.Е. Винов и др. – М.: Европейский гуманитарный университет, 2001. – 416 с.
11. Aviation Psychology and Human Factors. Monica Martinussen, David R. Hunter. Taylor & Francis, 16 Sept. 2009. – 256 p.

Skripkin O.G., adjunct

PERSPECTIVE PROPHYLACTIC TRAINING OF PROFESSIONAL FEARS OF THE MILITARY PILOTS

The maintenance of the perspective psychological profilaktic training approved in 2012 within the framework of complex psychological experiment in the Ukraine Air Forces and directed on warning of anxiety neurotic disorders development for the military pilots is exposed in the article.

Basic correction methods are methods of systematic desensibilization and implozive therapy which are used in training in combination with virtual flights on a flying trainer and real flights on an aircraft's. Training essence consists of making of normal reactions of military pilots in the warning air situations with a gradual transition from a virtual design to practical work of normal psychological reactions.

Complex application of this training constructions designs the new psychological appearances-models of warning air situations for military pilots which allow to avoid an origin for them of fear. Thus military pilots are delivered from the artificially purchased professional fears that substantially improves their mental condition on earth and on the air, and also quality of implementation of flight.

Keywords: military pilots, professional fears, psychological prophylaxis, systematic desensibilization, implozive therapy.