

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА КАК ПРЕДИКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЯ МЕТОДОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Н.В. Рогожина, М.С. Трунова, Д.М. Рамендин, Е.Г. Чернышева

Высшая школа экономики, Москва, Россия

Данное исследование посвящено выявлению связи между свойствами темперамента и степенью эмоциональности, полученными по результатам пяти опросников (Личностный опросник Г. Айзенка, Опросник формально-динамических характеристик поведения Я. Стреляу, Опросник структуры темперамента М.В. Русалова, Определение Эмоциональности В.В. Суворовой, Характеристика Эмоциональности Е.П. Ильина) и успешностью прохождения альфа-тренинга с использованием метода биологической обратной связи (БОС). В исследовании приняли участие 24 испытуемых в возрасте 19–20 лет. ЭЭГ регистрировали в двух отведениях в затылочной области (O1 и O2). Тренировочный цикл включал 3 сеанса по 15 минут. БОС-сигнал предъявляли в виде изображения шара, перемещающегося по оси ординат в центре однородного черного экрана. Измеряли и анализировали спектральную мощность альфа-ритма. Статистическую обработку проводили с использованием регрессионного анализа в программе SPSS Statistics 17.0. По результатам анализа ответов на опросники свойств темперамента были выделены четыре группы: холерики, меланхолики, сангвиники и флегматики.

На основании анализа динамики мощности альфа-ритма сделаны следующие выводы: 1. Холерики и меланхолики продемонстрировали значимое увеличение мощности альфа-ритма. Однако если для меланхоликов БОС тренинг можно считать успешным, у холериков мощность альфа-ритма, значимо возрастающая во 2 серии, снижалась к концу обучающего цикла. 2. Флегматики и сангвиники демонстрировали уменьшение мощности альфа-ритма.

При соотнесении результатов БОС тренинга с данными опросников эмоциональности выявлены следующие тенденции: 1. Люди со средней и высокой степенью эмоциональности продемонстрировали значимое увеличение мощности альфа-ритма; 2. Люди с низкой степенью эмоциональности демонстрировали уменьшение мощности альфа-ритма; 3. У людей с неодинаковой степенью выраженности различных характеристик эмоциональности не выявлено однозначной тенденции. Полученные результаты указывают на связь успешности овладения навыками саморегуляции состояния методом БОС с особенностями темперамента и степенью эмоциональности обучающихся.