

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ БОС-АЛЬФА-ТРЕНИНГА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА

*Н.В.Рогожина*

Национальный Исследовательский Университет "Высшая школа экономики", Москва

Данное исследование посвящено выявлению связи между индивидуально-личностными свойствами темперамента, полученными по результатам трех опросников (Личностный опросник Айзенка, Опросник формально-динамических характеристик поведения, Опросник структуры темперамента) и успешностью прохождения альфа-тренинга с использованием метода биологической обратной связи (БОС). В исследовании приняли участие 11 испытуемых в возрасте 19-20 лет. ЭЭГ регистрировали в 2-х отведениях в затылочной области (О1 и О2). Проводили по три экспериментальные серии с каждым испытуемым, каждая длительностью 15 минут, во время которых информация о мощности наличного альфа-ритма на отведении О1 была представлена испытуемому в виде изображения шара,двигающегося вверх и вниз по экрану монитора. Испытуемым давалась инструкция опустить шар как можно ниже, что достигалось за счет увеличения мощности альфа-ритма. Измерялась мощность альфа-ритма на обоих отведениях. Статистическая обработка проводилась с использованием пакета SPSS Statistics 17.0.

По результатам анализа данных опросников испытуемые были разделены на четыре группы, каждая группа состояла из представителей одного из типов темперамента. Итоговые группы включали в себя 3 холериков, 3 меланхоликов, 3 сангвиников и 2 флегматиков.

В результате анализа динамики альфа-ритма всех групп испытуемых были сделаны следующие выводы: 1. Холерики – люди, относящиеся к подвижному неуравновешенному типу нервной системы (НС), и меланхолики - люди, относящиеся к слабому типу НС, демонстрировали значимое увеличение мощности альфа-ритма от 1-ой серии к 3-й. Однако, во второй экспериментальной серии у холериков наблюдалось заметное увеличение мощности альфа-ритма, которая снова снижалась к 3 серии. 2. Флегматики - люди стабильного уравновешенного типа НС и сангвиники – люди подвижного уравновешенного типа НС демонстрировали уменьшение мощности альфа-ритма по результатам тренинга. Уменьшение мощности альфа-ритма у флегматиков составило в среднем 13,6%, у сангвиников – 30,6%.

Таким образом, кратковременный БОС-тренинг оказался успешным только у меланхоликов, а у сангвиников и флегматиков результаты были противоположны желаемым. Полученные результаты подтверждают зависимость успешности процесса научения саморегуляции с помощью БОС от особенностей темперамента.