

---

# ПАСПОРТ ИССЛЕДОВАНИЯ

---



## 1. НАЗВАНИЕ:

Альфа-тренинг как средство коррекции  
психоэмоционального состояния студентов

## 2. ФИО АВТОРА:

Ткаченко Егор  
Владимирович

---

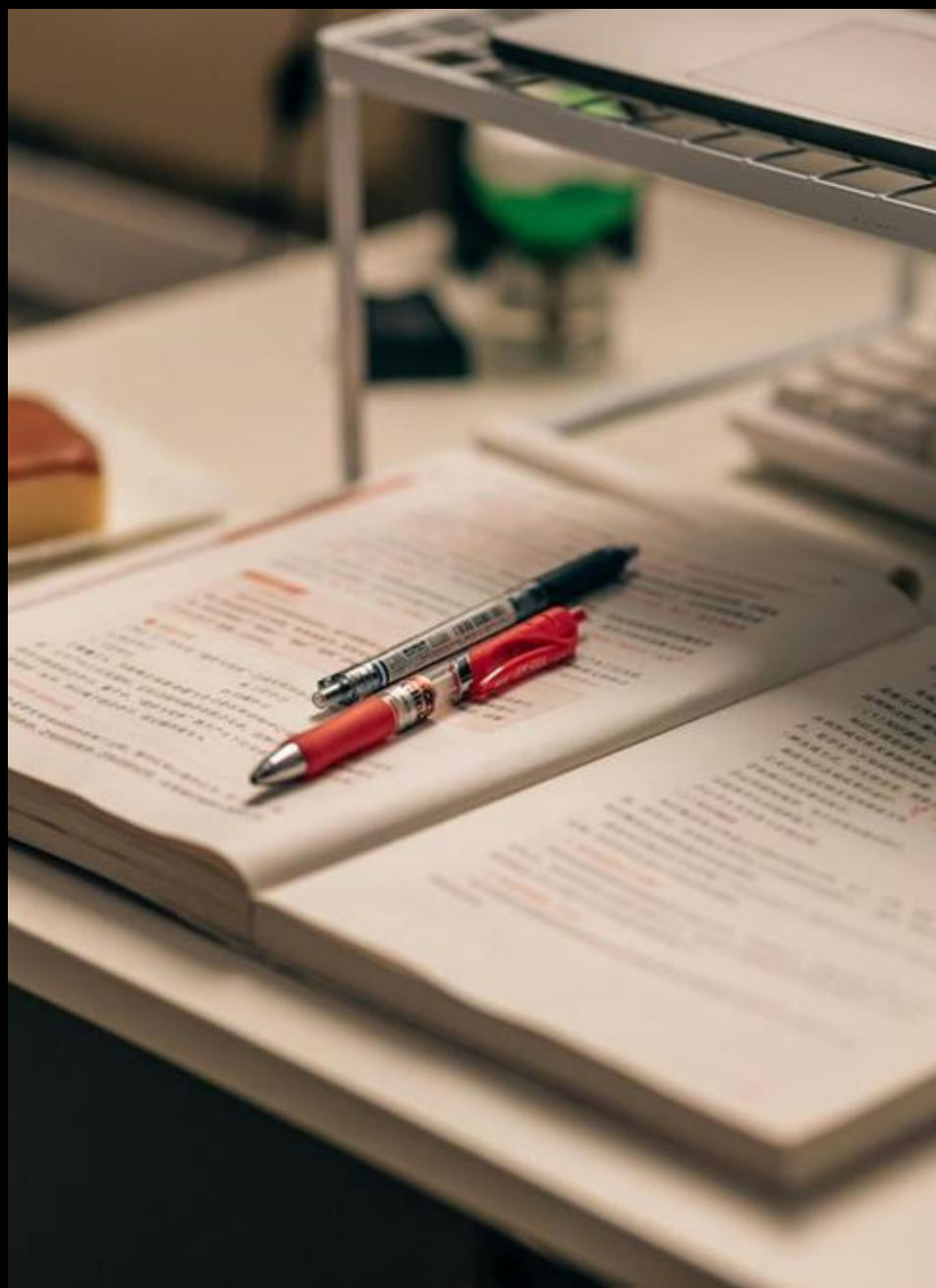
# КОЛЛЕКТИВ

---



1. ФИО
  - Пашнина Варвара Андреевна
2. ОПЫТ В ПРОВЕДЕНИИ НАУНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ИНСТИТУТЕ/УНИВЕРСИТЕТЕ
  - Приняла участие в исследовании по альфе - тренингу
3. ФУНКЦИИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ
  - Проведение тренировки по диафрагмальному дыханию
4. ДОЛЖНОСТЬ/СТАТУС
  - Студент





# ОБ ИССЛЕДОВАНИИ

## Краткая информация об исследовании:

Исследование оценило эффективность 8-недельного курса для снижения стресса у студентов. Группа из 9 участников выполняла 20-минутные сеансы дважды в неделю, сочетая диафрагмальное дыхание и альфа-тренинг с биологической обратной связью на комплексе BrainBit NeuroFit. Всего было проведено 16 процедур. Объективным критерием результативности послужила динамика среднего уровня альфа-ритма ЭЭГ, регистрируемая программным обеспечением комплекса

## Научная новизна, актуальность исследования:

Актуальность данного исследования обусловлена высокой распространенностью и значительным негативным влиянием учебного стресса на успеваемость и общее состояние студентов, что создаёт устойчивую потребность в поиске доступных немедикаментозных методов помощи. Научная новизна работы заключается в разработке и апробации именно краткой, 20-минутной комбинированной методики. Она уникально интегрирует классическую технику саморегуляции — диафрагмальное дыхание — с современным инструментальным альфа-тренингом на основе биологической обратной связи (БОС)

## ЦЕЛЬ

Оценить эффективность разработанной методики для снижения уровня стресса и тревожности у студентов

## ЗАДАЧИ

1. Организация и проведение 8-недельного курса занятий по разработанной методике;
2. Фиксация исходного и итогового уровня альфа-ритма с помощью аппаратно-программного комплекса БОС;
3. Последующая оценка динамики и статистической значимости изменений данного психофизиологического показателя;
4. Формулировка выводов об эффективности методики на основе полученных объективных данных.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Ключевым результатом исследования стало статистически значимое повышение среднего уровня альфа-ритма у всех участников после прохождения курса. Показатель альфа-ритма левого полушария увеличился с 17.9% до 23.2% ( $p < 0.003$ ), а правого полушария — с 19.0% до 23.1% ( $p < 0.001$ ). Рост мощности альфа-ритма является объективным нейрофизиологическим маркером, свидетельствующим о развитии навыков саморегуляции, достижении состояния расслабленного бодрствования и снижении уровня тревожности, что подтверждает эффективность примененной методики





---

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Для дальнейшего повышения валидности и эффективности методики в перспективных исследованиях целесообразно расширить выборку участников, увеличить продолжительность курса или частоту занятий, а также дополнить объективные нейрометрические данные стандартизированными психологическими опросниками для комплексной оценки субъективного состояния студентов, что позволит получить более полную картину воздействия методики

---

## СТАТЬЯ, ТЕЗИСЫ

Рекомендована к публикации

---

# РАСХОДЫ

1. Расходы на канцелярские принадлежности и закупку расходных материалов:

- Спиртовые салфетки – 1000 рублей.

2. Расходы на закупку оборудования:

- Релаксационное кресло – 10000 рублей.
- Колонки для компьютера – 14000 рублей.

