

Психологическое опосредование в регуляции дыхания у фридайверов

Научный руководитель – Первичко Елена Ивановна

Конюховская Юлия Егоровна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра нейро-и патопсихологии, Москва, Россия

E-mail: yekon@icloud.com

Методологической основой исследования стала культурно-историческая концепция развития психики (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев) и выросшая из нее психология телесности [п4, п6]. Телесность в рамках этого подхода рассматривается как аналог ВПФ и характеризуется прижизненным и социальным формированием, опосредованным строением, системностью и возможностью регуляции.

В данной работе предпринята попытка изучения способности задерживать дыхание у фридайверов с позиций психологии телесности. Для выделения компонентов анализа мы опираемся на концепцию знаково-символического опосредования и рассматриваем *операционально-технический и мотивационно-смысловой уровни опосредования*, описанные Б.В. Зейгарник [п2]. На уровне операций опосредование знаками выполняет вспомогательную роль в деятельности. А выделение мотивационно-смыслового уровня помогает различить опосредование знаками и влияние личностного компонента в структуре ВПФ.

Объектом исследования выступает произвольная регуляция дыхательной функции.

Предметом исследования является психологическое опосредование в произвольной регуляции дыхательной функции.

Цель исследования заключается в системном изучении психологического опосредования дыхательной функции в норме и при развитой способности к произвольной регуляции дыхания.

Для исследования развитой способности к произвольной регуляции дыхания были выбраны фридайверы, поскольку их обучение представляет собой целенаправленную деятельность по овладению дыханием и саморегуляцией для увеличения длительности задержки дыхания [п3]. Контрольную группу составили здоровые лица без специфического дыхательного опыта (без психических и соматических расстройств, не использующие дыхательных техник).

Опираясь на концепцию об уровнях знаково-символического опосредования, были использованы следующие **методы исследования**:

1. Структурированное интервью о дыхательном опыте.
2. Модифицированная методика «Внутренние дескрипторы интрацептивных ощущений» [п5] с дополнительными этапами о дыхательном опыте.
3. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.
4. Проба на задержку дыхания «сухое апноэ». Через длительность задержки дыхания оценивалась произвольность дыхательной функции. При каждой задержке дыхания выделялось два этапа: этап комфорта и этап «борьбы». Этап «борьбы» соответствует тормозящему влиянию коры головного мозга на подкорковые сигналы хеморецепторов о необходимости вдоха [п1].
5. Проективные рисуночные методики «Рисунок несуществующего животного», «Мое Дыхание», «Легкое Дыхание».

Полученные результаты.

У фридайверов, по сравнению с контрольной группой, увеличена общая продолжительность задержки дыхания в два раза (у фридайверов 3 мин. 16 секунд при норме 1 мин. 24 с.) Удлинение этапа «борьбы» объясняется специфическим отношением фридайверов к дыхательной функции.

У всех фридайверов, по сравнению с нормой, расширен словарь ощущений дыхательного опыта. Помимо этого, у них преобладают приятные ощущения дыхательного опыта над неприятными, несмотря на «мучительность» этапа «борьбы» при задержке дыхания. Данный факт может трактоваться как переоценка неприятных ощущений и способность отстраниться от них за счет дополнительной мотивации, в то время как для представителей контрольной группы наступление этапа «борьбы» невыносимо и провоцирует вдох.

У фридайверов рисунки «Мое дыхание» символизируют положительные эмоциональные состояния, свободу, связь с миром и контролируемые физиологические процессы. При этом дыхание воспринимается как приятная и регулируемая функция. У контрольной группы символизация дыхательной функции не однозначна. У одних участников оно связано с эмоциональной регуляцией, различными соматическими и эмоциональными состояниями. У других символизирует внешний и не подвластный контролю процесс, что согласуется с наличием у них травматического опыта, связанного с дыханием.

Выводы.

Таким образом, дыхание у фридайверов отличается от дыхания представителей контрольной группы не только увеличением общей продолжительности задержки дыхания, но и способностью переносить неприятные ощущения на этапе «борьбы» при непроизвольных позывах на вдох. Полученные результаты аргументируют вывод о регулирующей роли психологического опосредования функции дыхания. На операционально-техническом уровне у фридайверов это проявляется в виде расширения словаря дыхательного опыта. Преобладание в их словаре приятных ощущений свидетельствует о переосмыслении сигналов тела на этапе «борьбы». На мотивационно-смысловом уровне процесс дыхания у фридайверов символизируется как приятный и контролируемый процесс, в то время как у контрольной группы эта символизация порой отражает травматический опыт, что требует дальнейшего исследования.

Источники и литература

- 1) Зарифьян А.Г., Наумова Т.Н., Нартаева А.К., Кононец И.Е. Физиология дыхания, Бишкек: КРСУ, 2013.
- 2) Зейгарник Б.В. Опосредование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Московского Университета, Сер.14. Психология. – 1981. – №2. – С. 9-15.
- 3) Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания – учебно-методическое пособие фридайвингу - М.: Саттва, Профиль, 2011.
- 4) Николаева В.В., Арина А.Г. Клинико-психологические проблемы психологии телесности. // Психологический журнал. 2003. Том 24. № 1. С. 119-126.
- 5) Тхостов А.Ш, Елшанский С.П. Методическое пособие по применению теста «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» для исследования особенностей вербализации внутреннего опыта – М., 2003.
- 6) Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: «Смысл», 2002.