

Самопізнання фахівців соціономічної сфери за допомогою дихальних технік: теоретичний аналіз досліджень

Podkorytova L.O. The self-knowledge of socioeconomic sphere specialists with the help of breathing techniques: the theoretical analysis of the researches / L.O. Podkorytova // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 30. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 551–563.

Л.О. Подкоритова. Самопізнання особистості за допомогою дихальних технік: теоретичний аналіз досліджень. У статті представлено короткий теоретичний аналіз психологічних досліджень, присвячених можливостям використання дихання для самопізнання фахівців соціономічної сфери.

Виявлено, що дихання є одним із найяскравіших проявів зв'язку між психологічним і соматичним у людині. Зокрема з'ясовано, що, відповідно до найдавніших уявлень, із диханням ототожнювались душа і дух людини. Це висвітлено в творах епічної культури, мові, практично відображено та закріплено у світовій спадщині різних духовних практик самопізнання і самовдосконалення.

Показано, що у сучасному світі техніки, засновані на свідомому цілеспрямованому використанні дихання, активно використовуються у різних сферах (валеологія, медицина, педагогіка, спорт, риторика тощо) і, зокрема, в психології. При цьому переважають дослідження щодо впливу дихання на психічні і психофізіологічні стани людини. Праць про можливості використання дихальних технік для самопізнання децю менше.

Виявлено, що дихання є двостороннім процесом: з одного боку, психічні стани відображаються в диханні, що уможлиблює діагностику і самопізнання (психогнотична сторона), а з іншого, через дихання цими станами можна керувати (психотехнічна сторона).

Припускається, що навички діагностики і самопізнання за допомогою дихання є важливими для фахівців соціономічної сфери. Зокрема самопізнання за допомогою дихальних технік можливе через самоспостереження за власним диханням, а також через вивчення впливу різних

дихальних прийомів і технік на власні фізичні і психічні стани. Самодослідження за допомогою дихальних технік може позитивно впливати на професійний розвиток фахівців соціономічної сфери.

Ключові слова: дихання, дихальні техніки, самопізнання, психотехніка, психогностика.

Л.О. Подкорытова. Самопознание специалистов социономической сферы с помощью дыхательных техник: теоретический анализ исследований. В статье представлен короткий теоретический анализ психологических исследований, посвящённых возможностям использования дыхания для самопознания специалистов социономической сферы.

Обнаружено, что дыхание является одним из наиболее ярких проявлений связи психологического с соматическим в человеке. В частности, показано, что, согласно с древними представлениями, с дыханием отождествлялись душа и дух человека. Это освещено в произведениях эпической культуры, языке, практически отражено и закреплено в мировом наследии разных духовных практик самопознания и самосовершенствования.

Показано, что в современном мире техники, основанные на сознательном целенаправленном использовании дыхания, активно используются в разных сферах (валеология, медицина, педагогика, спорт, риторика и т.д.), в частности и в психологии. При этом преобладают исследования относительно влияния дыхания на психические и психофизиологические состояния человека. Трудов про возможности использования дыхательных техник для самопознания несколько меньше.

Обнаружено, что дыхание является двухсторонним процессом: с одной стороны, психические состояния отражаются в дыхании, что делает возможным диагностику и самопознание (психогностическая сторона), а с другой, через дыхание этими состояниями можно управлять (психотехническая сторона).

Предполагается, что навыки диагностики и самопознания с помощью дыхания являются важными для специалистов социономической сферы. В частности самопознание с помощью дыхательных техник возможно через самонаблюдение за собственным дыханием, а также через изучение влияния разных дыхательных приёмов и техник на собственные физические и психические состояния. Самоисследование с помощью дыхательных техник может позитивно влиять на профессиональное развитие специалистов социономической сферы.

Ключевые слова: дыхание, дыхательные техники, самопознание, психотехника, психогностика.

Постановка проблеми. Проблема зв'язку між фізіологічним (соматичним) і психологічним є однією з найскладніших у психології. Цей зв'язок відмічено ще з найдавніших часів. Взаємообумовленість між тілесним і душевним доводять і сучасні

наукові дослідження. Так, праці з психофізіології (Ю. Александров, Ю. Бубеев, В. Козлов, О. Кокун, Є. Ільїн, О. Луценко та ін.) наводять дані щодо ролі біологічних факторів у реалізації психічної діяльності, показують зв'язок між психічною функцією та її нейрофізіологічним субстратом. Дослідження з психосоматики (В. Бройтигам, І. Малкіна-Пих, Б. Любан-Плоцца, А. Радченко та ін.) демонструють, яким чином психічні явища відображаються на фізичному рівні, зокрема у вигляді хвороб та розладів різних систем та органів. Дані з психогігієни, психології саморегуляції, психотерапії (В. Волков, С. Гроф, І. Карницький, В. Козлов, П. Крістоф, Д. Леонард, О. Лоуен, Л. Мова, С. Єрмаков та ін.) унаочнюють взаємовплив соматичного і психологічного.

Одним з найяскравіших проявів зв'язку між психологічним і соматичним є дихання, яке визначає і демонструє не лише актуальний психічний стан людини, але і стан її «Я», слугує способом обміну і встановлення рівноваги між людиною і середовищем, що стає основою для самопізнання особистості.

Відповідно до найдавніших уявлень, із диханням ототожнювались душа і дух людини. Стародавня міфологічна культура наділяє дихання такими властивостями як життєдайність; смертоносність, знищення; зцілення, лікування; передача іншому певного дару чи сили [6].

Глибинний зв'язок між диханням і душевним життям людини був практично відображений у стародавніх культових та обрядових містеріях, таїнствах, посвятах. Спеціальні дихальні вправи становили основу багатьох духовних практик самопізнання та самовдосконалення.

У сучасній науці і практиці техніки, які базуються на свідомому цілеспрямованому використанні дихання (далі дихальні техніки), активно застосовуються у різних сферах: медицина (лікування та реабілітація при захворюваннях серцево-судинної, дихальної систем); валеологія (загальне оздоровлення організму і психіки); спорт (підготовка спортсменів, особливо за такими видами спорту як плавання, бокс, різні види східної боротьби, гімнастика, легка атлетика та ін.); дефектологія (робота із заїканням); педагогіка (розвиток педагогічної майстерності); риторика, театральне та естрадне мистецтво (постановка голосу, розвиток виразного мовлення тощо).

Дихальні техніки активно використовуються і в психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практика і теорія застосування дихальних технік ґрунтовно розроблені у валеології. Це праці таких дослідників: О. Коржова, О. Захаревич, Є. Маслова, О. Савина, О. Смирнова, Н. Рогалува, Д. Преображенський, Ю. Щербатих, С. Хижняк, М. Чиковані та ін. Їх дослідження застосування дихальних технік і прийомів присвячені таким питанням: загальне оздоровлення та нормалізація організму і психіки; корекція функціонального стану організму через кероване дихання; розвиток фізіологічного і мовленнєвого дихання; оздоровлення дихальної і серцево-судинної систем; робота із наслідками черепно-мозкових травм тощо.

Дослідження з валеології мають значення і для праць з психології.

Так, одним із найбільш розроблених напрямків досліджень, присвячених застосуванню дихальних технік з метою цілеспрямованого впливу на людську психіку, є праці з психології саморегуляції і психогігієни щодо вивчення таких проблем як: саморегуляція і самодопомога у професійній діяльності і побуті; профілактика емоційного вигоряння; саморегуляція емоційних станів; самоконтроль; боротьба зі втомою; рекреація, формування стресостійкості; розвиток творчих здібностей; набуття риторичних умінь і навичок; розвиток мовленнєвого спілкування; робота з голосом і артикуляцією. Дослідники: О. Агеєнкова Д. Аксенов, Я. Воробейчик, Є. Гаврилін, В. Гаврилькевич, О. Ковалевська, О. Коржова, Л. Куліков, В. Леві, Г. Ліхтенберг Є. Політкар, І. Мирошник, О. Савіна, В. Панкратов, А. Хайкин, О. Шигоріна та ін.

Ґрунтовні праці стосуються дихальних технік у психотерапії та психокорекції. Серед досліджуваних проблем: можливості використання дихальних технік у роботі зі стресовими станами, тривожністю, страхами, внутрішніми конфліктами, почуттям провини, негативними психічними станами; психологічній корекції психомоторики, сенсомоторики, гіперактивності; застосування дихальних вправ під час спеціальних тренінгових занять; психологічна корекція і реабілітація наркозалежних тощо. За цим напрямком мають праці такі дослідники: Б. Архіпов, Е. Баєнська, Е. Бірюкова, В. Волков, Л. Грачева, С. Єрмаков, А. Ісупова, І. Карицький, В. Козлов, В. Корнеєва, П. Крістоф, Д. Кузьмін, В. Лебединський, Д. Леонард, Е. Луценко, А. Маканова, А. Мартинов, Л. Мова, З. Нденсі, О. Никольська, Е. Прописнова, С. Пуришева, М. Раваєва, Д. Русланов, А. Семенович, Н. Синягіна, А. Слученков, А. Ти-

нишбаєва, В. Черкашин, Г. Чиркіна, Е. Чуян, М. Шевченко, Ю. Шевченко, Е. Шипілова, та ін.

Зокрема, робота з диханням є невід'ємною складовою тілесно-орієнтованої терапії (Ф. Александер, С. Гроф, Р. Мастерс), танцювально-рухової терапії (Л. Мова, А. Старк, А. Філіппова), символ-драми (Х. Лейнер, С. Димітрова, Я. Обухов, Г. Хорн). Особливу увагу дихальним технікам приділяють представники гештальт-терапії (Л. Дідковська, С. Гінгер, В. Ємельяненка, Л. Курєдова, Ж.-М. Робін) та арт-терапії (А. Будза, О. Копитін, Б. Корт, Е. Гренлюнд, Є. Понкратова).

Зокрема у психотерапії мають місце системні підходи до використання дихання як провідного інструменту: голотропне дихання, вайвейшинг, вільне дихання, ребефінг, дихальна терапія та ін. З їх теорією та методологією можна ознайомитися у працях В. Агеєва, С. Грофа, Д. Леонарда, Ф. Лаута, Л. Орра, В. Лебедька, М. Молоканова, В. Козлова та ін.

Ґрунтовними є дослідження з психосоматики, спрямовані на вивчення можливостей застосування дихання і дихальних технік для лікування психосоматичних розладів і патологій; реабілітації після черепно-мозкових травм і в контексті комплексного підходу до різних захворювань і порушень. Автори: М. Богданова, Ю. Буйденко, І. Воротніков, О. Гришин, Н. Елпідифоров, Л. Ковтун, С. Кривошеков, А. Мінченков, Н. Некипелова, Е. Парамошкіна, М. Сандомирський, Г. Старшенбаум, Г. Ткаченко та ін.

Цікавими є праці з перинатальної психології, присвячені можливостям застосування дихальних технік під час підготовка до пологів; корекції емоційних станів вагітної; роботи зі страхами майбутньої породіллі; підвищення фізичної і психологічної активності вагітних жінок (К. Батюшков, А. Бер, О. Гуляева, Г. Гусакова, А. Кабачкова, Є. Коваленко, А. Липень, Н. Лукина, І. Матюшина, М. Мисюк, М. Монган, С. Радаєва та ін.).

Досить ґрунтовні дослідження дихальних технік у галузі спортивної психології у контексті таких проблем як психологічна підготовка і саморегуляція спортсменів, формування і регулювання їх емоційних станів,; психофізіологічне вдосконалення і відновлення спортсменів тощо (В. Ашанін, Н. Бажина, І. Бейгул, С. Бєлих, Ю. Височін, О. Гор, І. Горєлов, А. Демін, Ф. Ілєсова, С. Кочеткова, А. Литвиненко, В. Лукоянов, В. Машир, Т. Мельник, О. Олійник, І. Роцін, В. Сивицький, В. Фаворитов, І. Шемет та ін.).

У працях з психології екстремальних ситуацій К. Комаров, І. Коноплева, В. Розов досліджують можливості дихальних технік для психологічної підготовки в умовах підвищеного ризику та робота з посттравматичними стресовими розладами, що особливо актуально для нинішньої ситуації в країні.

Цікавими і неоднозначними є праці з трансперсональної психології, де робота з дихальними техніками є одним з провідних методів створення змінених станів свідомості (Е. Агеєнкова, А. Аникін, А. Билицький, Т. Гінзбург, В. Єрмаков, Д. Кандиба, С. Кардаш Г. Карельський, В. Козлов, А. Ксендзюк, А. Лі, К. Майкова, Є. Торчинов, Ф. Уразаєва, В. Хачатурян, С. Хоружий, Н. Шерстеніков та ін.). Попри неоднозначність цих праць, наведені у них дані можуть бути корисними для інших наукових досліджень щодо впливу дихальних технік на психіку людини.

Як можна побачити за вищенаведеними матеріалами, існує широке коло досліджень про можливості використання дихальних технік у психології. При цьому переважають праці, присвячені дослідженням цілеспрямованого впливу на психічні і психофізіологічні функції і стани людини. Деяко менше приділено уваги можливостям, які надає дихання для діагностики актуального психічного та фізичного стану людини, для її самопізнання. Проте, як показують дослідження з психосоматики і психотерапії (В. Бройтигам, І. Малкіна-Пих, О. Копитін, Б. Корт Б. Любан-Плоцца, А. Радченко та ін.), аналіз особливостей дихання людини може бути використаний для діагностики та самодіагностики психічних і психофізіологічних станів. Такі навички є особливо важливими для фахівців соціономічної сфери, які досить часто мають здійснювати оперативне діагностування клієнта та самодіагностування для належного виконання професійних обов'язків.

Мета статті – на основі огляду наукової літератури здійснити теоретичний аналіз можливостей застосування дихальних технік для самопізнання фахівців соціономічної сфери.

Виклад основного матеріалу. Дихання прийнято визначати як складний безперервний біологічний процес, унаслідок якого живий організм із зовнішнього середовища споживає кисень, а виділяє вуглекислий газ і воду. За біохімічним підходом, дихання – це сукупність реакцій біологічного окиснення органічних енерговмісних речовин з виділенням енергії, необ-

хідної для підтримання життєдіяльності організму [11]. Однак, дихання за своєю суттю є явищем значно складнішим і багатограннішим.

Як зазначалось вище, у стародавній культурі дихання людини пов'язувалось із її душею, а ще більше – з духом. Це ототожнення знайшло своє відображення у мові. Так, у східнослов'янських мовах слово «дихання» походить від кореня «дих-», «дух-». Відповідно, багато емоційних станів і ставлень метафорично описується із застосуванням слів «дихання», «дух»: «дихання (дух) захоплює (перехоплює)» від жаху або захвату; «віддих спирає» від жаху або здивування; «подих (дух) займається» (стає важко дихати від сильного хвилювання); «легко дихається» при радості та багато інших [3; 7]. Подібні вирази зустрічаємо і в інших мовах.

Навіть на основі наведених висловів можна припустити, що дихання є ефективним способом діагностики і самодіагностики душевних станів людини, а розуміння природи дихання дає можливість краще пізнати і себе, й іншого.

У наукових працях таких авторів як В. Бройтигам, І. Малкіна-Пих, Б. Любан-Плоцца, А. Радченко та ін., присвячених впливу психоемоційних станів на дихання, визначено, що останнє є показником внутрішніх процесів і станів людини. Будь-які душевні стани більш або менш помітно відображаються на диханні, і в такий спосіб дихання відображає емоційні процеси і розкриває їх надійніше, ніж будь-яка інша вегетативно керувана функція. Емоційні стани здійснюють несвідомий вплив на дихання і визначають як видимі показники дихання – його частоту і глибину, так і фізіологічні функції легенів – насичення крові киснем і підтримку кислотно-лужної рівноваги [1]. Відповідно, інтенсивність, частота, глибина і тип дихання безпосередньо пов'язані з емоційними переживаннями і станами та слугують для визначення як фізіологічного, так і психічного стану людини.

Так, печаль зменшує глибину дихання, а радість збільшує її. Просте збудження як елементарна і ще недиференційована форма таких станів, як страх, гнів, лють тощо, призводить до почастишання дихання. Збудження, що тривало, зберігається і не знаходить розрядки може виявитися «акторним» типом дихання, гіпервентиляцією. Урівноважений, приємний настрій призводить до спокійного і гармонійного ритму вдиху і видиху, як це буває уві сні. У стані жаху, раптового потрясіння може наступити короткочасна зупинка дихання [5].

Зовні зміна характеру дихання може бути майже непомітною. Вдих може розтягуватися, затримуватися так, що наступає зітхання. Видих також може коротшати або затягуватися і цим ніби акцентуватися, поки не наступить відчуття полегшення при зітханні. При уважному спостереженні і самоспостереженні ці зміни можна відстежувати і використовувати для пізнання і самопізнання.

Так, О. Копитін і Б. Корт називають дихальні техніки базовими для психосоматичної саморегуляції і приділяють їх аналізу багато уваги. При цьому автори зауважують, що дихання є одним із об'єктів подвійного фокусування: під час роботи з клієнтом арт-терапевт має стежити і за диханням клієнта, і за власним диханням, оскільки воно може використовуватися для діагностики актуального психічного стану клієнта під час психотерапії, а також для самодіагностики психотерапевта [4].

Наприклад, затримка дихання є простою і доступною формою контролю над переживаннями: у повсякденному житті в момент переживання сильних почуттів нерідко відбувається неусвідомлена затримка дихання – так людина намагається зупинити ці сильні переживання. Поява затримки дихання у клієнта під час психотерапевтичних сеансів може бути для спеціаліста одним з індикаторів емоційно заряджених моментів. Також, спостерігаючи за клієнтом під час створення ним малюнка, можна помітити, як відбувається зміна ритму і глибини його дихання на момент інсайту, натхнення, «резонансу» з художнім образом і в інші значущі моменти сеансу [4].

Так само відчуття власного дихання дає психотерапевту можливість вчасно відстежити свої актуальні психічні стани, здійснити їх швидку корекцію та подальший самоаналіз переживань, що виникли [4].

У психотерапевтичному середовищі є думка, що дихання є засобом самовираження (О. Вознесенська, Л. Мова). Зокрема зауважено, що тривожні, боязливі люди часто мають поверхневе або нерівномірне дихання [5]. Відомо також, що самостійне дихання – це єдина функція людини, яка з'являється тільки після народження. Всі інші ознаки нашої життєздатності формуються ще в материнській утробі, де затишно і безпечно, а всі життєві потреби забезпечені автоматично [10]. При відділенні новонародженого від материнського організму він повинен перш за все почати дихати. Перший крик – це перші прояви самостійного життя. Так, індивідуальне життя починається з вдиху і закінчується останнім видихом, коли людина, помирає

ючи, «видихає з себе життя». Тому прирівнювання дихання до автономного існування нерозривним чином відображається в організмі.

Дослідження з психофізіології (Ю. Александров, Ю. Бубеев, В. Козлов, Є. Ільїн, О. Луценко та ін.) дають можливість припустити, що тісний зв'язок дихання із психікою людини обумовлений особливостями регуляції цього фізіологічного процесу, яка здійснюється нервовою і гуморальною системами організму людини.

Гуморальна регуляція дихання відбувається через вміст вуглекислого газу в крові. Нервова регуляція забезпечується через дихальний центр, розташований у довгастому мозку. Робота дихального центру автоматична, але завдяки тому, що він контролюється корою великих півкуль мозку, людина може довільно керувати своїм диханням (загальмовувати або прискорювати дихання, затримувати його тощо). Завдяки цій особливості можна здійснювати зворотній вплив на нервові центри: при частому і поверхневому диханні збудливість нервових центрів підвищується, а при глибокому, навпаки, знижується.

Отже, дихання є одним із небагатьох фізіологічних процесів, якими людина може керувати свідомо, і відповідно впливати на свій фізичний і психічний стан.

Дихальні вправи і прийоми, за умови їх грамотного використання, дають можливість швидко відкоригувати власний психоемоційний стан. Так, для заспокоєння рекомендують тип дихання з перевагою видиху над вдихом, а для мобілізації своїх психологічних ресурсів рекомендують дихання з перевагою вдиху над видихом [2]. Це лише найпростіші прийоми, які є доступними і досить безпечними для кожного. Однак, потенціал дихання у впливі на психіку є таким, що потребує ґрунтовного вивчення.

Отже, можна припустити, що дихання може бути використане з метою самопізнання особистості в такий спосіб: спостерігати за власним диханням і відстежувати його частоту, глибину, інтенсивність у різних життєвих ситуаціях – це надасть людині інформацію про свої типові реакції на певні ситуації, а отже, надалі дасть можливість цими реакціями керувати.

У такий спосіб, пізнання власного дихання і себе через нього дає людині можливість для розвитку навичок з саморегуляції і подальшого самовдосконалення. За нашими дослідженнями, усвідомлення свого дихання допомагає краще пізнати себе як унікальну індивідуальність [8].

У наших попередніх публікаціях [9] ми запропонували, два боки зв'язку між диханням і душею – «активний», або психотехнічний (свідомий цілеспрямований вплив на психіку людини через процес дихання) та «пасивний», або психогностичний (визначення актуальних фізичних і психічних станів людини на основі спостережень за її зовнішніми проявами дихання).

Можна припустити, що для самопізнання більше значення має саме психогностичний бік психосоматичної взаємодії «душа – дихання», але для саморозвитку людина має досліджувати також ті техніки та прийоми, якими вона може послуговуватися на шляху до своєї мети. Відповідно, психотехнічний бік психосоматичної взаємодії «душа – дихання», тобто дослідження спеціалістом впливу на себе різних дихальних технік, також є необхідним для глибинного самопізнання особистості.

Висновки.

1. Визначено, що техніки, які базуються на цілеспрямованому використанні дихання, широко досліджені у психологічній літературі. Досвід використання дихання з метою діагностики і самопізнання фахівців соціономічної сфери переважно представлені у працях про особистісне та професійне самовдосконалення; працях з психосоматики і психотерапії, зокрема тілесно-орієнтованої, арт-терапії, гештальт-терапії.

2. Пізнання свого дихання і розуміння його природи дає фахівцеві соціономічної сфери можливість використовувати цей процес для самопізнання та подальшого впливу на свої фізичні і психічні стани, що може позитивно впливати на його професійний розвиток.

3. Дихання є двостороннім процесом: з одного боку, психічні стани більш або менш помітно відображаються у диханні, з другого, через дихання цими станами можна керувати. Відповідно, можна визначити такі боки психосоматичної взаємодії «душа – дихання», як «активний», або психотехнічний (свідоме і цілеспрямоване управління диханням); та «пасивний», або психогностичний (діагностика та самопізнання за зовнішніми проявами диханням).

Перспективи подальших досліджень убачаються в емпіричному вивченні можливостей дихальних технік для самопізнання фахівців соціономічної сфери.

Список використаних джерел

1. Бройтигам В. Психосоматическая медицина : кратк. учебн. / В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад; пер с нем. Г. А. Обухова,

- А. В. Бруенка; предисл. В. Г. Остроглазова. – М. : ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 376 с.
2. Воробейчик Я. Н. Основы психогигиены / Я. Н. Воробейчик, Е. А. Поклитар. – К. : Здоровье, 1989. – 184 с.
 3. Головащук С. І. Російсько-український словник сталих словосполучень / С. І. Головащук . – К. : Наук. Думка, 2001. – 640 с.
 4. Копытин А. И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. – М. : Психотерапия, 2011. – 128 с.
 5. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 1024 с.
 6. Мифы народов мира. Энциклопедия. – М. : ДиректМедиа Паблишинг, 2006. – 8880 с.
 7. Прислів'я та приказки українського народу. – Сімферополь : Інфолекс, 2001. – 208 с.
 8. Подкоритова Л. О. Апробація методики «Малювання дихання» на студентах-психологах / Л. О. Подкоритова // Простір арт-терапії : зб. наук. праць; УМО НАПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2012. – К. : Золоті ворота, 2012. – Вип. 1 (11). – С. 79–91.
 9. Подкоритова Л. О. Психофізіологічні властивості дихання у контексті практичної психології // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Хмельницький, 25–26 квітня 2013 р.) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Хмельницький нац. ун-т. – Хмельницький : ХНУ, 2013. – 246 с.; С. 230–232.
 10. Радченко А. Ф. Психотерапия психосоматических заболеваний и расстройств / А.Ф. Радченко // Методы современной психотерапии : учебное пособие / Составители Л. М. Кроль, Е. А. Пуртова. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 480 с. – С. 387–434.
 11. Физиология человека. Дыхание : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://priroda.inc.ru/anatomij/fiziologiy4.shtml>

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Brojtigam V. Psihosomaticeskaja medicina : kratk. uchebn. / V. Brojtigam, P. Kristian, M. Rad; per s nem. G. A. Obuhova,

- A. V. Bruenka; predisl. V. G. Ostroglazova. – M. : GJeOTAR MEDICINA, 1999. – 376 s.
2. Vorobejchik Ja. N. Osnovy psihogigieny / Ja. N. Vorobejchik, E. A. Poklitar. – K. : Zdorov'e, 1989. – 184 s.
 3. Golovashhuk S. I. Rosijs'ko-ukrai'ns'kyj slovnyk stalych slovospoluchen' / S. I. Golovashhuk . – K. : Nauk. Dumka, 2001. – 640 s.
 4. Kopytin A. I. Tehniki telesno-orientirovannoj art-terapii / A. I. Kopytin, B. Kort. – M. : Psihoterapija, 2011. – 128 s.
 5. Malkina-Pyh I. G. Psihosomatika / I. G. Malkina-Pyh. – M. : Jeksmo, 2008. – 1024 s.
 6. Mify narodov mira. Jenciklopedija. – M. : DirektMedia Pablising. – 2006. – 8880 s.
 7. Prysliv'ja ta prykazky ukrai'ns'kogo narodu. – Simferopol' : Infoleks, 2001. – 208 s.
 8. Podkorytova L. O. Aprobacija metodyky «Maljuvannja dyhannja» na studentah-psychologah / L. O. Podkorytova // Prostir art-terapii' : zb. nauk. prac'; UMO NAPN Ukrai'ny, GO «Art-terape-vtychna asociacija», 2012. – K. : Zoloti vorota, 2012. – Vyp. 1 (11). – S. 79–91.
 9. Podkorytova L. O. Psyhofiziologichni vlastyvosti dyhannja u konteksti praktychnoi' psihologii' // Aktual'ni pytannja teorij ta praktyky psihologo-pedagogichnoi' pidgotovky majbutnih fahivciv : materialy Vseukrai'ns'koi' naukovo-praktychnoi' konferencij z mizhnarodnoju uchastju (Hmel'nyc'kyj, 25–26 kvitnja 2013 r.) / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrai'ny, Hmel'nyc'kyj nac. un-t. – Hmel'nyc'kyj : HNU, 2013. – 246 s.; S. 230–232.
 10. Radchenko A. F. Psihoterapija psihosomaticheskix zabojevanij i rasstrojstv / A.F. Radchenko // Metody sovremennoj psihoterapii : uchebnoe posobie / Sostaviteli L. M. Krol', E. A. Purtova. – M. : Nezavisimaja firma «Klass», 2000. – 480 s. – S. 387–434.
 11. Fiziologija cheloveka. Dyhanie : [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <http://priroda.inc.ru/anatomij/fiziologiy4.shtml>

L.O. Podkorytova. The self-knowledge of socioeconomic sphere specialists with the help of breathing techniques: the theoretical analysis of the researches. The article presents a short analysis of psychological researches, which are devoted to the possibilities of using breath for self-knowledge of socio-economic sphere specialists.

It has been discovered that breath is one of the most striking examples of the liaison between psychological and somatic of a human. Particularly, it has been found out that according to ancient conceptions breath was identified with human's soul and spirit. This idea is covered in works of epic cultures, language; it is practically presented and consolidated in world heritage of different self-knowledge and self-perfection spiritual practices.

It has been shown, that techniques, based on conscience and purposeful usage of breath, are actively used in different spheres of modern science (vareology, medicine, pedagogics, sport, rhetoric etc.) and, particularly, in psychology. The prevailing part of the researches is about the influence of breath on psychological and psychophysiological states of a human. There are few researches about using breathing techniques for self-knowledge.

It has been discovered that breath is two-sided process: on the one hand, mental states are reflected in breath – it makes possible the diagnostics and self-knowledge (psychognosis aspect); on the other hand, with the help of breath you can control these states (psychotechnical aspect).

It has been assumed, that diagnostics and self-knowledge skills based on breath are important for specialists of socioeconomic professions. Particularly, self-knowledge with the help of using breathing techniques is possible through self-observation of one's own breath and discovering the influence of different breathing ways and methods on one's own mental and physiological states. The self-discovering with the help of breathing techniques can influence positively on the professional development of socioeconomic sphere specialists.

Key words: breath, breathing techniques, self-knowledge, psychotechniques, psychodiagnosics.

Received July 07, 2015

Revised August 21, 2015

Accepted September 25, 2015